MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Para Pessoas com Diabetes

SBD Nutrição

MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Para Pessoas com Diabetes

SBD Nutrição

MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS COM DIABETES

A estratégia de Contagem de Carboidratos já é recomendada pelas Sociedades Científicas, no Brasil e no mundo, há mais de 20 anos - em especial, para o tratamento do Diabetes tipo 1. Essa estratégia se diferencia das demais, principalmente por melhorar a qualidade de vida e oferecer um leque de opções alimentares para as pessoas com diabetes. A Contagem de Carboidratos é baseada na proposta da alimentação saudável, na qual devem ser utilizados todos os grupos de alimentos.

O segredo está na relação entre a quantidade adequada do alimento e sua associação com o tratamento medicamentoso. Sendo assim, é fundamental o trabalho do profissional Nutricionista na equipe multiprofissional, especificamente para a individualização do plano alimentar, de acordo com as necessidades nutricionais do indivíduo. Para usufruir de toda a eficácia dessa estratégia, faz-se necessário ter um Manual consistente sobre a informação nutricional dos alimentos.

A Sociedade Brasileira de Diabetes lançou o primeiro Manual Oficial de Contagem de Carboidratos em 2003 que, desde então, vem sendo aperfeiçoado com ampliação da lista de alimentos, para atender as necessidades das pessoas com diabetes.

O novo Manual aqui apresentado está com uma formatação mais moderna e textos com linguagem de fácil

entendimento. Para melhorar o acesso à informação, mais ilustrações foram incluídas, visando auxiliar no manuseio por pessoas de todas as idades. Além disso, para facilitar o uso rotineiro, o alimento foi listado por ordem alfabética e de acordo com a sua medida caseira.

A versão eletrônica do novo manual estará disponível no *hotsite* de Nutrição, bem como, em um aplicativo que poderá ser baixado em celulares e tablets. A elaboração da última versão do Manual, publicado em 2016, teve a coordenação da nutricionista Luciana Bruno e contou com a expertise de nutricionistas das O5 regiões do Brasil, integrantes do Departamento de Nutrição (gestão 2014-2015).

A versão atual, coordenada pela nutricionista Débora Bohnen, contou com uma revisão detalhada da tabela já existente e com a inclusão de novos alimentos, além de incluir orientações atualizadas sobre a Contagem de Carboidratos Avançada com assuntos como Contagem de proteínas e gorduras e Carboidratos líquidos.

A realização desse material foi fruto do grande esforço e dedicação de várias pessoas e, sobretudo, da perseverança daqueles que transformam com ética, o saber técnico em qualidade de vida para as pessoas com diabetes. Sendo assim, é com orgulho que apresentamos a nova edição do Manual Oficial de Contagem de Carboidratos – 2025, esperamos que seja uma ferramenta prática, acessível e transformadora, contribuindo para o autocuidado, para a prática profissional e para a promoção de um viver com mais saúde e autonomia.

Diretoria SBD - Gestão 2024-2025

Presidente
Ruy Lyra da Silva Filho

Vice-Presidente
João Eduardo Nunes Salles
Marcello Casaccia Bertoluci
Reine Marie Chaves Fonseca
Saulo Cavalcanti da Silva
Solange Travassos de Figueiredo Alves

1º Tesoureiro
Fernando Valente

2º Tesoureira
Silmara Aparecida de Oliveira Leite

1º Secretario
Maria Edna de Melo

2º Secretario
Nelson Rassi

Coordenadora do Manual de Contagem de Carboidratos

Débora Bohnen Guimarães (Minas Gerais)

Coordenadoras do Departamento de Nutrição da SBD 2024/2025

Marlice Silva Marques (Goiás)

Daniela Lopes Gomes (Pará)

Comissão de Revisão do Manual de Contagem de Carboidratos do Departamento de Nutrição da SBD – 2024/2025

Débora Bohnen Guimarães
Débora Lopes Souto
Maristela Bassi Strufaldi
Marlice Silva Marques
Silvia Ramos
Tarcila Ferraz de Campos

AUTORAS
NUTRICIONISTAS MEMBROS DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA SBD 2022/2023

Daniela Lopes Gomes (Pará)

Débora Bohnen Guimarães (Minas Gerais)

Débora Lopes Souto (Rio de Janeiro)

Deise Regina Baptista (Paraná)

Letícia Fuganti Campos (Paraná)

Maristela Bassi Strufaldi (São Paulo)

Marlice Silva Marques (Goiás)

Natália Fenner (Minas Gerais)

Sabrina Soares Sousa (Bahia)

Silvia Ramos (São Paulo)

Tarcila Beatriz Ferraz de Campos (São Paulo)

Diagramação:
Jun Ilyt T. Normanha

Ilustrações e fotos:
Designed by Freepik

SUMÁRIO

01. O que é a contagem de carboidratos. 6
02. Efeitos dos alimentos na glicemia. 7
03. Quem pode utilizar a contagem de carboidratos? 9
04. Quais alimentos tem carboidratos? 10
05. Quais os esquemas de tratamentos atuais? 11
06 Como começo a contagem de carboidratos? 12
07. E as proteínas e gorduras? 13
08. E o açúcar, pode ser consumido? 19
09. Quais alimentos não precisamos contar carboidratos? 20
10. E o índice glicêmico? 21
11. Alimentação saudável e a contagem de carboidratos. 23
12. Praticando a contagem de carboidratos. 24
13. Como ler a informação nutricional? 25
14. Treinando o olhômetro 1. 30
15. Treinando o olhômetro 2. 31
16. Bebida alcoólica e contagem de carboidratos. 32
17. A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 2. 33
18. A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1.
• Esquema insulínico tradicional. 34
19. A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1.
• Esquema insulínico intensivo. 35
20. A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1.
• Alguns conceitos importantes. 36
21. A contagem de carboidratos e o diabetes tipo 1.
• Vamos praticar? 37
22. Como saber se estou no caminho certo? 38
23. Tratamento da hipoglicemia. 39
24. Carboidratos líquidos ou “net carbs”. 41
25. Calculando receitas. 46
26. Tabela de alimentos. 47

01. O QUE É A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

É uma estratégia nutricional que oferece à pessoa com diabetes maior flexibilidade em sua alimentação, de acordo com seu estilo de vida.

Objetivo

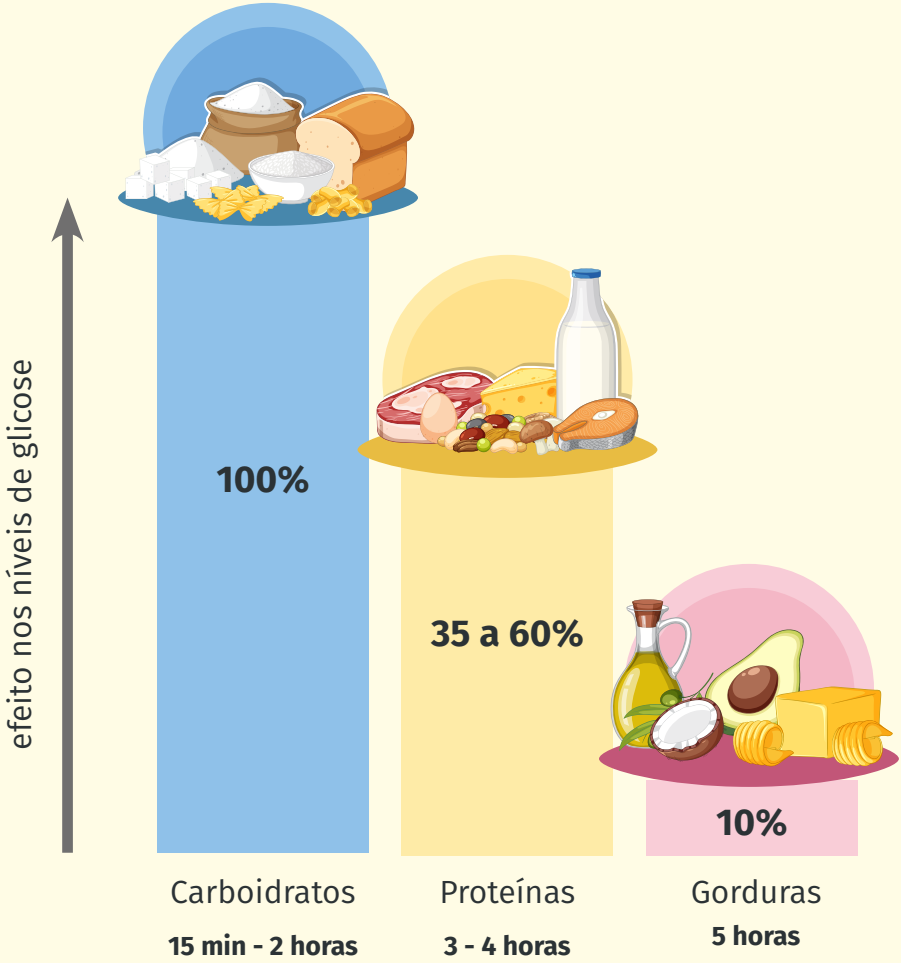
O objetivo maior é encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária.

02. EFEITOS DOS ALIMENTOS NA GLICEMIA

O carboidrato é o nutriente que tem maior efeito sobre a glicemia, já que a totalidade (100%) do que é ingerido transforma-se em glicose. Esta é a razão principal que o coloca como foco do nosso tratamento.

Por outro lado, com relação a proteína, um valor entre 35% e 60% pode influenciar nos níveis de glicose e da gordura, somente 10%.

EM QUANTO TEMPO TEMOS A RESPOSTA DO ALIMENTO NA GLICEMIA?



03. QUEM PODE UTILIZAR A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

Toda pessoa com Diabetes pode se beneficiar da contagem de carboidratos como estratégia nutricional. Para ser um bom candidato à contagem de carboidratos, é preciso:

- Motivação
- Disciplina
- Trabalho em equipe
- Compromisso com o método durante o período de implementação

04. QUAIS ALIMENTOS TEM CARBOIDRATOS?

- Açúcar
- Alimentos que contenham açúcar
- Arroz
- Aveia
- Batata (doce, baroa, inglesa)
- Biscoitos
- Cereais
- Ervilha
- Feijão
- Frutas
- Grão de bico
- logurtes
- Leite
- Lentilha
- Mandioca (aipim e macaxeira)
- Mandioquinha
- Massas
- Mel
- Milho
- Pães
- Soja
- Sucos
- entre outros

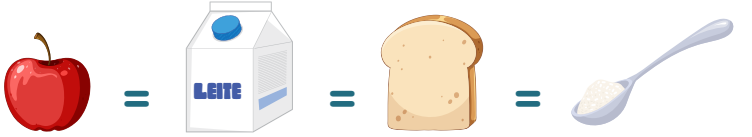
05. QUAIS OS ESQUEMAS DE TRATAMENTOS ATUAIS?

DIABETES TIPO 2

No caso de Diabetes tipo 2, o tratamento pode acontecer com alimentação, atividade física, medicações orais ou injetáveis e insulina. Na maioria dos casos, a terapia de contagem de carboidratos utilizada é a denominada nível primário (método básico).

Nível primário ou método de substituição de carboidratos, onde 1 porção ou escolha contém em média 15g de carboidratos.

01 porção de CHO = 15 g



01 maça | 01 copo de leite | 01 fatia de pão | 01 colher de açucar

DIABETES TIPO 1

Terapia Tradicional

- Insulina de ação intermediária
- Insulina de ação rápida

Terapia de Múltiplas Doses (ou Intensiva)

- Insulina ultralenta (ou intermediária)
- Insulina ultrarrápida (ou rápida)

Terapia de Infusão Contínua de Insulina (bomba de insulina)

- Insulina ultrarrápida

A contagem nível secundário e avançado, pode ser utilizada na terapia com múltiplas doses e na terapia de bomba de insulina em pessoas com Diabetes tipo 1, tipo 2 ou outros tipos.

06 COMO COMEÇO A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

1

O seu nutricionista te ajudará a descobrir quantas calorias você deve ingerir ao dia para manter-se saudável. A partir daí definirá quanto de carboidrato deve ser consumido diariamente e em cada refeição.

2

Anote o que você come! A partir do diário alimentar, pode-se conhecer a quantidade, a qualidade e a distribuição dos carboidratos consumidos ao longo do dia, levando em consideração a prática de atividade física e o estilo de vida.

3

Medir as glicemias antes de cada refeição e duas horas após iniciá-las é importante para verificar o efeito dos alimentos e da medicação sobre a sua taxa glicêmica.

07. E AS PROTEÍNAS E GORDURAS?

PROTEÍNAS

As proteínas garantem ao nosso corpo os aminoácidos essenciais para o crescimento, para a manutenção e para a reparação dos tecidos. Cerca de 15 - 20% das calorias devem vir das proteínas.

SÃO FONTES: OVOS, LEITES, QUEIJOS, IOGURTES, CARNES, AVES, PESCADOS, FEIJÃO, SOJA, LENTILHA, ERVILHA E GRÃO DE BICO.

GORDURAS

Enquanto isso, as gorduras fornecem também energia, são importantes condutores de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e possuem ácidos graxos essenciais. Recomenda-se sua ingestão diária correspondente a até 35% das calorias.

SÃO FONTES: ÓLEOS VEGETAIS, BANHA ANIMAL, MARGARINAS, MANTEIGAS, MAIONESES, CREME DE LEITE.

ATENÇÃO

Em refeições nas quais o consumo de gorduras e proteínas é maior (como pizzas, churrasco, lasanhas, hambúrgueres e outros), a glicemia pode se elevar em 2 a 6 horas após a ingestão.

Precisamos contar proteínas e gorduras?

Embora o carboidrato seja o nutriente que mais impacta a glicemia após a refeição, no dia a dia observamos que a gordura e a proteína da dieta também podem afetar significativamente a glicose após a refeição.

O excesso desses nutrientes pode influenciar a glicose, aumentando a chance de hiperglicemia tardia, ou seja, após 2 horas da ingestão da refeição. Dessa forma, ajustar a dose de insulina para esses nutrientes pode ser benéfico para o controle glicêmico.

Alguns estudos com pessoas com Diabetes tipo 1 mostraram que a proteína e a gordura consumidas em refeições juntamente com carboidratos, reduzem o aumento glicêmico pós-prandial

precoce, ou seja, logo após a refeição, mas contribui para a hiperglicemia pós-prandial tardia (2 a 6h após a refeição).

Na prática clínica, o monitoramento contínuo da glicose (sensores) destaca os efeitos glicêmicos de diferentes tipos de refeições, demonstrando que estratégias de dosagem de insulina das refeições baseadas somente em contagem de carboidratos apresentam limitações. Porém, não há, até o momento, um algoritmo único e seguro para consideração desses macronutrientes na dose de insulina que cabe a todas as pessoas com Diabetes, pois os efeitos de tais macronutrientes são individualizados, sendo necessários mais estudos para o desenvolvimento de método prático e assertivo.

De qualquer forma, uma revisão com análise de vários estudos bem conduzidos nesse tema, sugeriu que pode ser necessário um adicional de cerca de 30-35% da dose de insulina calculada pela contagem de carboidratos em refeições que apresentem maior quantidade de proteínas e gorduras nos pacientes que observem tal efeito tardio.

Tal adição, pode ser um ponto de partida para ajustes — posteriores com seu médico ou nutricionista educador em diabetes. Outro algoritmo que pode ser considerado é o teor calórico da refeição proveniente das proteínas e gorduras, onde a cada 100 kcal de proteínas e gorduras, considera-se mais 10g de carboidratos na refeição.

Na prática clínica, a grande preocupação é que o adicional dessa dose, se aplicada previamente ou no momento da refeição, possa gerar maior risco de hipoglicemia precoce (até 2 h após a refeição), uma vez que o esvaziamento gástrico de refeições com essa natureza tende a ser mais lento, além desses macronutrientes apresentarem efeito de conversão de glicose mais tardio. Essa adição de dose é sugerida então, em torno de 1 a 2 horas após a refeição, quando em terapia de múltiplas doses de insulina, ou, se em uso de bomba de insulina, é possível ativar o uso de bolus duplo/multionda (sendo disponibilizada 50% da dose de insulina imediatamente antes da refeição e 50% em bolus estendido em 2h a 2h30min do início da refeição).

Exemplo do método 1 (30-35% adicional de dose):

2 fatias de Pizza de mussarela:

- 22 g de CHO por fatia = 44 g CHO (se relação ins: CHO = 1 U: 10 g)
- 44 g / 10 g = 4,4 UI, arredondando para caneta ou seringa 4 UI ou 4,5 UI.
- Adicional para proteínas e gorduras - 30 - 35 % de 4,4 UI = em média 1,5 UI a serem aplicadas 1 h após a refeição, se em uso de múltiplas injeções diárias.
- Ou em bomba de insulina: Total das doses: 4,4 UI + 1,5 UI = 5,9 UI, sendo 50% liberado imediatamente (3,0 UI) e 50% (2,9 UI) em bolus estendidos em 2 h.

Para pessoas em uso de bomba de insulina, as doses extras para a contagem de proteínas e gorduras tornam-se mais seguras. Isso porque, existe a possibilidade do uso de bolus diferenciados, como o estendido/quadrado ou duplo/multionda.

Esses bolus podem ser programados para que a insulina adicional seja liberada em um tempo determinado e não somente imediato, coincidindo com o padrão tardio de conversão de glicose provenientes desses nutrientes e assim, diminuindo o risco de hipoglicemias. Atualmente, podemos contar também com bombas de insulina mais modernas, as quais apresentam automação nos ajustes de doses de insulinas conforme a glicose do sensor, diminuindo a preocupação com os efeitos lentos das proteínas e gorduras na glicemia.

Contudo, destaca-se que, apesar de todos os avanços sobre o conhecimento do efeito das proteínas e gorduras na glicemia pós-prandial, até o momento não está estabelecido um único algoritmo, seguro e de fácil utilização para definição da dose do bolus prandial. Logo, ter metas realistas, fazer a monitorização da glicemia e avaliar cada situação de forma individual junto com seu médico ou nutricionista educador em diabetes parece ser o caminho mais seguro.

08. E O AÇÚCAR, PODE SER CONSUMIDO?

Sim, desde que o total de carboidratos fornecidos por ele seja contabilizado dentro de uma proposta de alimentação saudável.

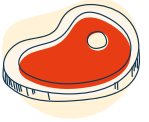
É importante lembrar que, em geral, doces e açúcares não possuem fibras, vitaminas e minerais e, além disso, mesmo que em pequenas porções, contém muitas calorias, podendo colaborar com o ganho de peso.

A sua sobremesa favorita, defina quantas vezes na semana irá consumi-la e em que quantidade de carboidrato ela será contabilizada.

09. QUAIS ALIMENTOS NÃO PRECISAMOS CONTAR CARBOIDRATOS?

- Água
- Carne Suína
- Adoçantes não calóricos
- Chá
- Aves
- Maionese
- Azeite
- Ovos
- Creme de Leite
- Pescados
- Café
- Queijo
- Carne Bovina
- Vegetais

Vegetais crus e cozidos em pequenas quantidades **(até 1 xícara de vegetal cru ou meia xícara de vegetal cozido)**.



Carnes em geral (boi, porco, aves e pescados) **desde que não ultrapassem a 1 porção de 150 gramas.**

10. E O ÍNDICE GLICÊMICO?

Os alimentos se diferem quanto sua resposta glicêmica e embora as dietas com baixo índice glicêmico possam reduzi-las em situação pós-prandial, os estudos a longo prazo não têm confirmado considerável benefício.

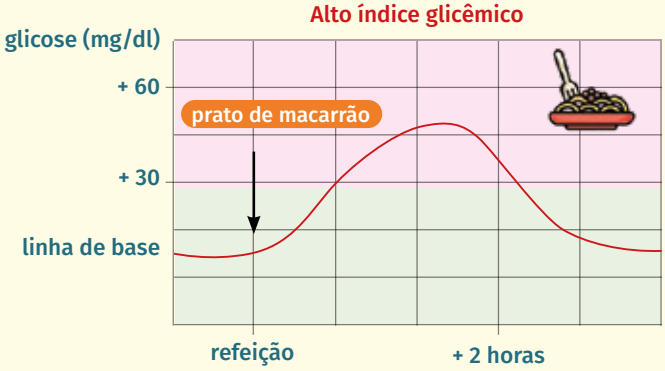
Dessa forma, a monitorização das glicemias ainda é considerada um guia eficaz para identificar as respostas específicas de cada alimento sobre a glicemia, para cada pessoa.

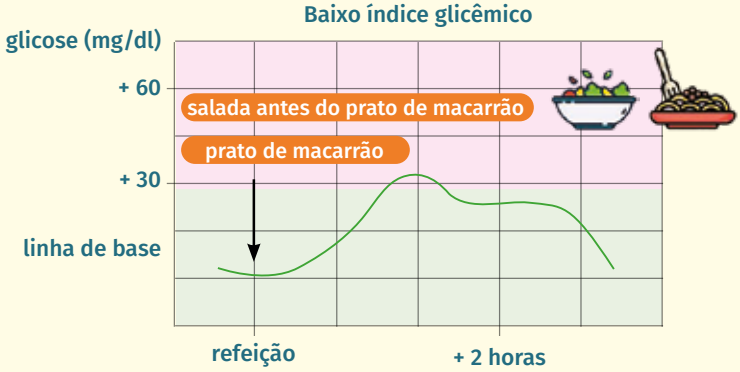
A glicemia pós-prandial (medida 2 horas após o início da refeição) contribui para o tempo no alvo e é um foco para um melhor controle glicêmico. Escolhas alimentares, planejamento de refeições e rotina alimentar são conhecidos por influenciar os resultados glicêmicos pós-prandiais.

Aplicar a insulina de ação rápida 5-15 minutos antes da refeição pode ser benéfico para o controle glicêmico.

Planejar refeições com baixo índice glicêmico evitam picos nos níveis de glicose pós-refeição adequando-se melhor ao perfil de ação da insulina de ação rápida. Algumas dicas são:

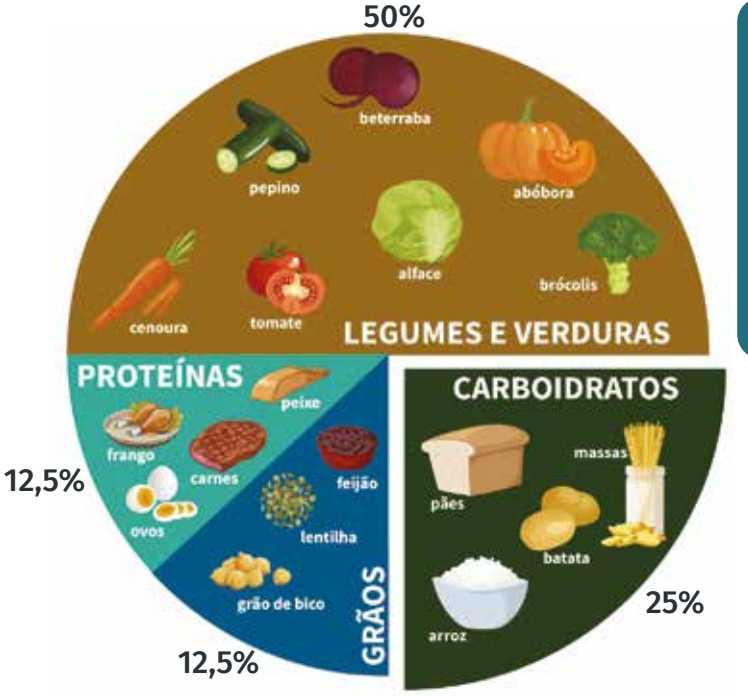
- **Sempre que possível acrescente fibras na refeição (verduras e legumes).**
- **Refeições mistas; combine os alimentos fonte de carboidratos com proteínas, verduras e legumes.**
- **Ordem dos alimentos: inicie a refeição pelos alimentos fonte de fibras e proteínas.**





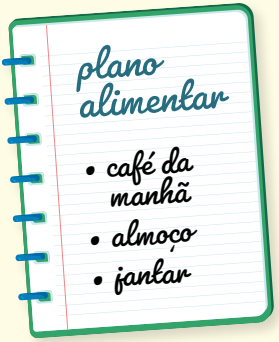
11. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos é a chave do tratamento do diabetes e deve ser inserida no contexto de uma alimentação saudável. Esses carboidratos devem vir das frutas, dos vegetais e de grãos integrais e como vimos anteriormente combinar os carboidratos com fibras, proteínas e gorduras de boa qualidade pode refletir em melhor controle glicêmico. Um guia para compor as refeições é planejar um prato saudável nas suas refeições.



Para baixar a Revista Diabetes Magazine sobre Alimentação Saudável, acesse QR code.

12. PRATICANDO A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS



Imagine que, em seu dia a dia, no café da manhã, você ingira:

- 01 pão francês com queijo;
- 01 copo de leite com café;
- 01 fruta.

Agora, imagine que está na casa de um amigo no final de semana e deseja mudar seu café da manhã, sem alterar a glicemia.

O que deve ser feito é descobrir o quanto de carboidrato você geralmente ingere no seu café da manhã e, a partir daí, fazer as contas para incluir os alimentos que deseja comer na casa de seu amigo.

Agora que já sabe a quantidade de carboidratos que normalmente consome, é só escolher os alimentos que deseja comer, baseados nesse valor em relação aos valores do manual da SBD.

café da manhã habitual

01 pão frances = **29g** de carboidratos

01 copo de leite = **12g** de carboidratos

1/2 mamão papaya = **13g** de carboidratos

Total do café da manhã

= 54g

de carboidratos

13. COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1. Porções por embalagem: 6

Porção: 25 g (1 xícara)

	100 g	25 g	%VD*
Valor energético (kcal)	505	126	6
Carboidratos (g)	53	13	4
Açucares totais (g)	5	1,2	
Açucares adicionais (g)	4,8	1,2	2
Proteínas	4,0	1	2
Gorduras totais (g)	31,0	7,8	13
Gorduras saturadas (g)	31,0	7,8	13
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	3,0	0,8	3
Sódio (mg)	600	150	8

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

O QUE OLHAR?

1. Tamanho da porção do alimento
2. Quantidade total de carboidratos
3. Quantidade total de gorduras (procure opções com até 5 gramas de gorduras na porção)
4. Quantidade total de fibras (acima de 2,5 gramas por porção é considerado rico em fibras)

13. COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

Quando a informação nutricional não estiver no rótulo, deve-se procurar a informação no manual de contagem de carboidratos.

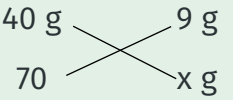
E quando a porção que você for comer não for a mesma descrita no rótulo ou no manual?

Vamos usar a “regra de 3“.

Exemplo: Vou comer 01 banana prata e, segundo o manual SBD, 01 banana, que pesa 40 gramas, tem 9 gramas de carboidratos (não confundir o peso do alimento com a quantidade em gramas de carboidrato)

Pesei uma banana (sem casca) e ela pesa 70 gramas.

Então:



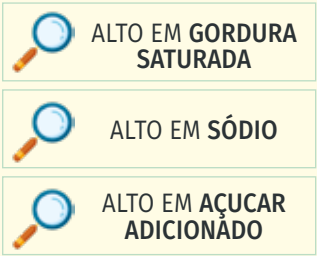
7O X 9 = 630 : 40 = 15,7

A banana que vou comer tem 16 g de CHO

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL

Rotulagem nutricional frontal:

Esta é a maior novidade das novas regras. Cada produto deve trazer na parte da frente do rótulo um símbolo informando se ele tem alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio. Essa informação deve vir acompanhada de uma lupa, assim:



Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semi sólidos	Alimentos líquidos
Açucar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

HTTPS:/AVWW.GOV.BR/ANVISA/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS-ANVISA/2022

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL

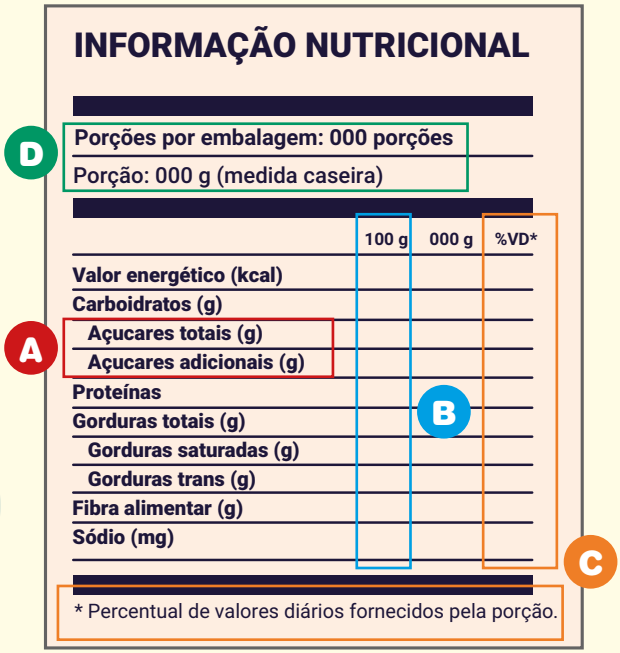
Será obrigatório constar:

(letra A) - a declaração de açúcares totais e adicionados

(letra B) - valor de nutrientes por 100g ou 100 ml

(letra C) - percentual de valores de nutrientes diários

(letra D) - bem como o número de porções por embalagem



Tudo isso para ajudar na comparação de produtos.

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE ALIMENTOS NO BRASIL

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, com aquele de maior quantidade.

QUANTO MAIS SIMPLES, MELHOR!

Se o produto possui uma lista enorme de ingredientes ou nomes muitos estranhos, isso não é um bom sinal. Nomes estranhos são, na sua maioria, aditivos químicos ou componentes adicionados pela indústria para aumentar o sabor, a durabilidade, dar cor e não são benéficos à saúde.

COMPARE

Se você possui produtos com lista de ingredientes semelhantes, faça comparações numéricas das informações nutricionais. Por exemplo, o valor calórico pode dar uma noção melhor do quanto há de açúcar, óleo ou farinha refinada no alimento.

14. TREINANDO O OLHÔMETRO 1

Para que a contagem de carboidratos seja cada vez mais exata, vale a pena treinar seu "olhômetro", conhecendo os tamanhos das colheres, copos e xícaras, além de pesar alguns alimentos.

- Pegador de macarrão
- Colher de arroz
- Escumadeira

- Concha
- Colher de sopa
- Colher de sobremesa
- Colher de chá
- Colher de café

- Xícara de café
- Xícara de chá
- Copo americano

- Balança

1 5. TREINANDO O OLHÔMETRO 2

Para facilitar sua leitura no dia a dia, utilize sua mão como medida.

1

PALMA DA MÃO =
= O1 PORÇÃO DE CARNE

2

O1 UNHA =
= O1 COLHER DE CHÁ DE MARGARINA OU AZEITE

3

O1 POLEGAR =
= 30 GRAMAS DE QUEIJO

4

01 PUNHO = O1 XÍCARA DE CHÁ DE ARROZ OU MACARRÃO OU 01 BATATA PEQUENA

16. BEBIDA ALCOÓLICA E CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A ingestão de bebidas alcoólicas sem alimentos pode provocar hipoglicemias tanto em pessoas que usam insulina como naquelas que utilizam antidiabéticos orais.

Assim, não se deve beber, especialmente de estômago vazio. Recomenda-se observar o comportamento do organismo, realizando as medidas de glicemia antes e após a ingestão.

Consulte sua equipe de saúde para saber se será necessário contar os carboidratos das bebidas alcoólicas de forma individual e diferenciada.

É importante destacar que não existe nível seguro de consumo de bebida alcoólica. Caso opte por beber, controle quantidade e frequência e siga as recomendações da sua equipe de saúde.

17. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 2

Para aplicar a contagem de carboidratos no Diabetes tipo 2, com controle apenas com alimentação e atividade física associado ou não a medicações, deve-se conhecer a quantidade de carboidratos que deve ser ingerida em cada refeição e manter esta quantidade sempre.

É possível praticar a contagem de carboidratos com a substituição dos alimentos, podendo incluir todo e qualquer alimento à rotina.

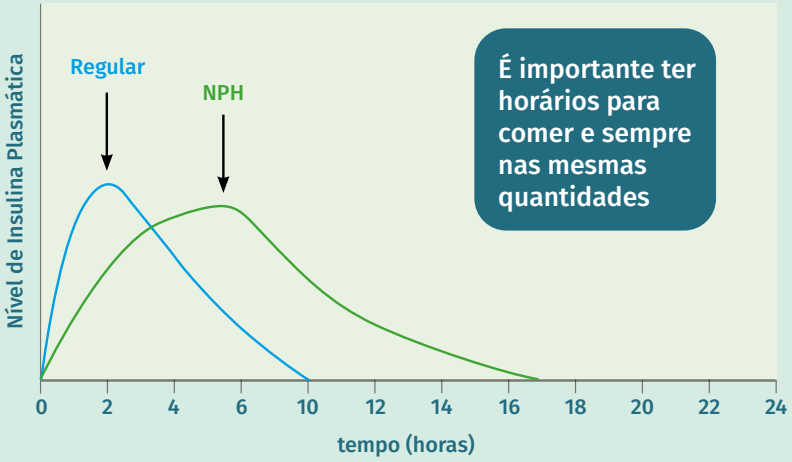
Essa quantidade de carboidratos será definida pelo nutricionista, baseada em seu peso, prática de atividade física, medicação e estilo de vida.

18. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ESQUEMA INSULÍNICO TRADICIONAL

Para aplicar a contagem de carboidratos em uma pessoa com Diabetes tipo 1, em esquema insulínico tradicional, também deve-se conhecer a quantidade de carboidratos a ser ingerida em cada refeição e manter este valor constante. Como a insulina intermediária e a rápida são utilizadas e ambas têm picos de ação (ou seja, momentos em que vão agir mais), é importante ter horários para comer e sempre em mesmas quantidades, diminuindo, assim, a chance de hipoglicemia.

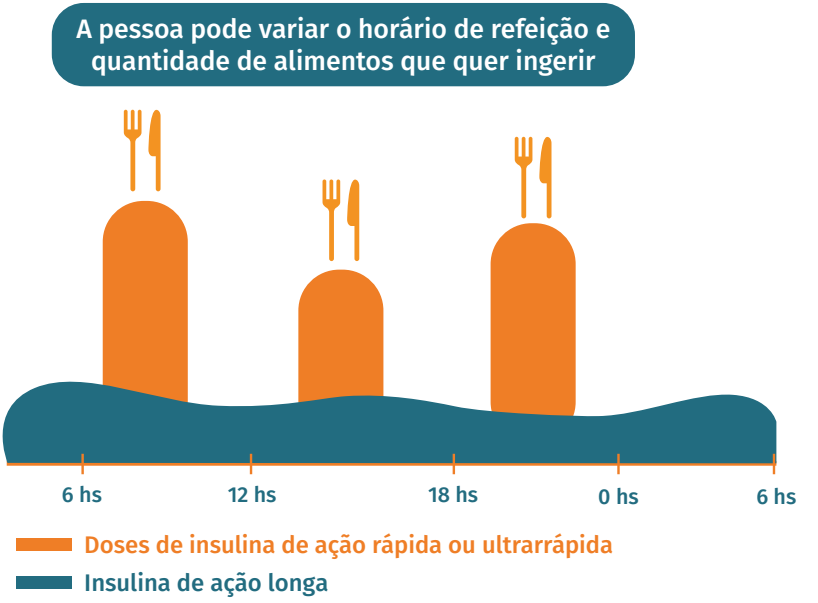
Esta quantidade de carboidratos será definida pelo nutricionista, baseada em seu peso, atividade física, medicação e estilo de vida.



19. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

ESQUEMA INSULÍNICO INTENSIVO

Este esquema é o mais fisiológico que temos até o momento, no qual a quantidade de insulina ultra rápida é aplicada de acordo com o que o paciente irá ingerir. Aqui também deve-se conhecer a quantidade de carboidratos a ser ingerida em cada refeição. No entanto, o indivíduo pode variar os horários e a quantidade de alimentos que quer ingerir (tanto para mais quanto para menos), desde que aplique a quantidade de insulina ultra rápida em cada refeição.



20. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

Bolus Alimentar (BA)

É a quantidade de insulina ultrarrápida necessária para cobrir os gramas de carboidratos.

Exemplo = 1 unidade de insulina cobre 15 gramas de carboidratos.

Este bolus para alimentação é individual e pode variar ao longo do dia. Para conhecer sua relação insulina--carboidrato, é importante medir as glicemias antes e duas horas após as refeições (após a primeira garfada).

*Essa regra é individualizada e deve ser orientada como ponto de partida pela sua equipe de saúde.

EXEMPLO: 01 MAÇÃ PEQUENA = 15 G DE CARBOIDRATO
Neste caso seria necessário 1 unidade de insulina ultrarrápida

Bolus de Correção (BC)

É a quantidade de insulina ultrarrápida necessária para corrigir sua glicemia. Seu médico pode criar uma regra geral de correção glicêmica, ou utilizar a "regra 1800", na qual dividimos 1800 pela dose total de insulina utilizada no dia. Aqui, descobrimos sua **sensibilidade insulínica (fator sensibilidade)**, ou seja, quanto uma unidade de insulina ultrarrápida baixa, em pontos, a sua glicemia.

21. A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E O DIABETES TIPO 1

VAMOS PRATICAR?

Suponha que uma pessoa utilize 20 unidades de insulina ultralenta + 15 unidades de ultrarrápida ao dia, totalizando 35 unidades diárias.

$$\frac{1800}{35} = 51$$

Isso significa que 1 unidade de insulina ultrarrápida baixa 51 pontos na sua glicemia.

A CONTA QUE TEMOS QUE FAZER É:

Glicemia do momento - glicemia meta (definida com sua equipe) dividida pela sua sensibilidade insulínica.

$$\frac{\text{glicemia do momento} - \text{glicemia meta}}{\text{fator sensibilidade}} = \text{Bolus de correção}$$

Este é apenas um exemplo hipotético.

Recomenda-se sempre conversar com sua equipe a respeito. Se está tendo que corrigir sempre suas glicemias, algo em seu tratamento precisa ser revisto.

A prática de atividade física pode requerer ajustes de insulina e/ou na alimentação. Converse com sua equipe multiprofissional.

Exemplo de cálculos:

- Refeição com 54 g de carboidratos
- Glicose antes da refeição: 212 mg/dL
- Meta: 120 mg/dL
- FS: 51
- Razão insulina para carboidratos: 1 UI para 15g

BA: 54 g / 15 g = 3,6 UI

BC: 212 - 120 = 92 /51 = 1,8 UI

BA + BC = 3,6 + 1,8 = 5,4 UI

Para caneta ou seringa arredonda-se para 5,0 UI ou 5,5 UI.

22. COMO SABER SE ESTOU NO CAMINHO CERTO?

1

Medindo as glicemias antes e duas horas após as refeições (após a primeira garfada).

2

Faça um diário alimentar e tire fotos de seus pratos. Assim, — poderá checar se seu “olhômetro” está apurado.

3

Leve sempre este diário alimentar e suas glicemias para as consultas com sua equipe.

23. TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA

No início da implementação da contagem de carboidratos, você pode ter alguns episódios de hipoglicemia (glicemias abaixo de 70 mg/dl). Caso isso aconteça, é necessário rever doses de insulina e/ou a alimentação. O importante, nesse momento, é o tratamento correto, para que você não saia de uma glicemia de 40 mgl/dl e vá para 300 mg/dl.

Glicemias de 54 a 70 mg/dL = ingerir 15 gramas de carboidratos (a partir dos 10 anos de idade)

15 gramas de CHO = 150 ml de refrigerante comum ou 01 colher de sopa de açúcar ou 01 gel de glicose ou 03 balas.

Caso a glicemia esteja abaixo de 54, deve-se duplicar essa dose. Aguarde 15 minutos e meça novamente sua glicemia. Se ainda estiver em estado hipoglicêmico, repita a operação.

23. TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA

Em crianças a quantidade de carboidrato para correção deve ser individualizada

HIPOGLICEMIA	CORREÇÃO
NÍVEL 1 ≤ 70 mg/dL	**< 5 anos: 5 g CHO** (1 col chá de açúcar ou 50 mL de suco ou 1 sachê de mel) **5-10 anos: 10 g CHO** (1 col sobremesa de açúcar ou 100 mL de suco ou 2 sachês de mel) **> 10 anos: 15 g CHO**
NÍVEL 2 ≤ 54 mg/dL	**< 5 anos: 10 g CHO** **5 - 10 anos: 20 g CHO** **> 10 anos: 30 g CHO**
NÍVEL 3 Comprometimento cognitivo grave (desmaio, rebaixamento nível de consciência)	Esfregar açúcar puro na mucosa oral (na ausência de Glucagon) e levar para Emergência (Hospital)

24. CARBOIDRATOS LÍQUIDOS OU "NET CARBS"

Algumas pessoas que fazem uma alimentação rica em fibras podem experimentar uma elevação mais lenta da glicose após as refeições, e até muitas vezes hipoglicemias, se não levar isso em consideração na dose de insulina da refeição.

Como sabemos, a gestão do Diabetes não é tarefa fácil. Diversos fatores podem afetar ou mesmo auxiliar a gerenciar a concentração de glicose no sangue, principalmente em pacientes que necessitam ajustar sua dose de insulina nas refeições (bolus alimentação) ou utilizam a estratégia da Contagem de Carboidratos avançada.

Existem vários tipos de carboidratos e estes podem ser digeridos de forma mais lenta ou mais rápida, a depender do tamanho da molécula (simples ou complexo) ou do seu teor de fibras (refinado ou integral).

É recomendado que pessoas com diabetes incluam em suas refeições alimentos ricos em fibras, pois estas, podem lentificar a digestão, aumentar a saciedade, além de auxiliar no controle da glicemia, do peso e na redução do risco de doenças cardiovasculares.

As fibras são exemplos de carboidratos não-digeríveis que, de uma forma geral, não causam elevação e impacto na glicemia pós-prandial (pós-refeição). A fibra passa intacta pelo nosso trato gastrointestinal, e por isso, não precisa ser contabilizada nos carboidratos totais. Neste sentido, descontar uma parte das fibras do carboidrato total do alimento, pode ser importante na precisão do cálculo da dose de insulina ultrarrápida e impactar em melhor controle glicêmico; evitando, por exemplo, uma hipoglicemia.

Os chamados “Carboidratos Líquidos” ou “Net Carbs” são aqueles que efetivamente o nosso organismo tem a capacidade de digerir e absorver.

Por esse motivo, a quantidade total de carboidrato de um alimento, não necessariamente, será absorvida e isso impactará na glicemia. Os carboidratos líquidos são determinados subtraindo uma parte das fibras ou dos polióis do total de carboidratos. Os polióis são álcoois de açúcar, tipos de adoçantes que não são completamente absorvidos pelo nosso organismo.

Veja a conta abaixo:

Carboidratos Líquidos = Carboidratos Totais - 50% da quantidade de Fibras e/ou Polióis,
(se o consumo passar de 5 g na porção).

De forma simplificada, no caso das fibras, deve-se seguir a seguinte regra:

Carboidratos Líquidos = carboidratos totais - 50% das fibras, se consumo > 5 g. Por exemplo, se um alimento contém 40 gramas de carboidratos e 10 g de fibras, basta subtrair: 40 - 5 = 35 gramas de carboidrato líquido a contabilizar.

Polióis

Os álcoois de açúcar ou chamados polióis são adoçantes, como: sorbitol, maltitol, xilitol, eritritol e lactitol, os quais parecem ter impacto semelhante ao das fibras. Os polióis são considerados substitutos do açúcar e possuem menos calorias por grama que o mesmo. Você poderá encontrar em alguns rótulos, as informações nutricionais com os carboidratos totais e os polióis. Eles são fabricados a partir da sacarose (açúcar simples), glicose e amido, mas pelas mudanças químicas ocorridas no processo de fabricação, possuem efeito menor na glicemia e também, não precisam ser contabilizados em sua totalidade como carboidratos. Embora os polióis se diferenciam entre si com relação ao Índice glicêmico principalmente, como a digestão dos polióis ocorre de forma parcial e seu rendimento calórico geralmente é metade dos carboidratos, a regra geral também é de reduzir metade (cerca de 50%) da quantidade presente descrita no produto.

Vamos praticar?

Por exemplo, um alimento que possui 15 gramas de carboidratos totais e 8 gramas de maltitol (um tipo de poliol) O cálculo será: 15 g - 4 g (metade da quantidade de maltitol, ou seja, 50%) = 11 g de carboidratos líquidos a contabilizar na sua contagem de carboidratos.

Veja um exemplo real de um rótulo nutricional: Barra de Proteínal / Protein Bar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 60 g (1 Barra)	
Valor energético	207 kcal / 864 kj
Carboidratos	19 g
Políóis	9 g
Açúcares	0 g
Proteínas	18 g
Gorduras Totais	9 g
Gorduras Saturadas	4 g
Gorduras Trans	0 g
Fibra alimentar	10 g
Sódio	0,1 mg

INGREDIENTES

Proteína Vegetal de Ervilha, Proteína Vegetal de Arroz, Creme de Avelã, Chocolate 70% (manteiga de cacau, massa de cacau, Xylitol), Óleo de Coco Concentrado (Lótus de Coco), Goma Acácia, Avelã Granulada, Xylitol, Stevia, Canela em Pó, Cravo em Pó, Tocofero! (antioxidante natural Vitamina E), Extrato Natural de Alecrim.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM AVELÃ. PODE CONTER: AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, MACADÂMIA, NOZES, PECÃ, PISTACHE E CASTANHAS.

Neste exemplo, descreve: carboidratos totais = 19 g e podemos subtrair 50% dos polióis e das fibras. Veja: 19 g (carboidratos totais) – 4,5 g (50% dos polióis) – 5 g (50% das fibras) = 9,5 g de carboidratos líquidos a contabilizar.

NOTA IMPORTANTE

As informações mencionadas fornecem um ponto de partida para os ajustes em relação ao cálculo dos carboidratos com o uso maior de fibras e/ou de polióis, mas toda terapia nutricional deve ser individualizada, a fim de refinar seu tratamento; visando mais qualidade de vida e flexibilidade na rotina. Monitorar sua glicemia constante e frequentemente será a melhor forma de ajudar a descobrir como os carboidratos impactam no seu controle. Consulte seu médico, equipe de saúde e preferencialmente um profissional Nutricionista especialista em diabetes para verificar a melhor opção para o seu caso!

25. CALCULANDO RECEITAS

1

Liste todos os ingredientes de sua receita e as quantidades de cada um.

2

Procure no manual da SBD a quantidade de carboidratos de cada ingrediente.

3

Totalize o valor e divida pelo número de porções do rendimento da receita.

26.

TABELA ALIMENTOS

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Abacate	1 fatia	90	**5**	86
Abacate (picadinho)	1 colher de sopa	45	**3**	34
Abacaxi	1 fatia média	75	**10**	44
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	**19**	78
Abacaxi, polpa, congelada	1 unidade	100	**8**	31
Abacaxi, suco de com acucar	1 copo duplo cheio	240	**25**	103
Abadejo assado	1 filé médio	100	**0**	112
Abará	1 unidade média	170	**24**	414
Abiu cru	1 unidade	100	**15**	62
Abóbora cabotian, cozida	1 colher de sopa	36	**3**	14
Abóbora Cabotian, crua	1 colher de sopa	36	**4**	17
Abóbora d'água (picada)	1 colher de sopa cheia	36	**0**	10
Abóbora doce (picada)	1 colher de sopa cheia	36	**4**	18
Abóbora moranga (picada)	1 colher de sopa cheia	36	**1**	7
Abobrinha recheada	1 unidade	100	**6**	89
Abobrinha, italiana, cozida	1 colher de sopa	20	**0**	3
Abobrinha, italiana, crua	1 colher de sopa	20	**1**	4
Abobrinha, paulista, crua	1 colher de sopa	20	**2**	6
Abricó-do-pará	1 fatia média	100	**13**	64
Açafrão em pó	1 colher de sopa cheia	16	**12**	54
Açaí (polpa concentrada com farinha de mandioca)	1 copo pequeno	150	**85**	339
Açaí (polpa concentrada com farinha de tapioca)	1 copo pequeno	150	**85**	340
Açaí (polpa natural concentrada)	1 copo pequeno	150	**55**	220
Açaí (polpa) com xarope de guaraná e glicose	1 taça pequena	100	**21**	110
Açai natural Frooty ®	1 bola	60	**13**	64
Açaí natural Frooty zero ®	1 bola	60	**10**	35

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Açaí polpa congelada (sem adição de açúcar)	1 unidade	100	**6**	58
Açaí, suco de	1 copo duplo cheio	240	**72**	438
Acarajé	1 unidade média	100	**22**	282
Acelga (picada)	1 colher de sopa cheia	6	**0**	2
Acém magro cozido	1 pedaço médio	100	**0**	215
Acerola	1 unidade	12	**1**	4
Achocolatado Diet Gold ®	1 colher de sopa	5	**3**	11
Achocolatado Diet Linea ®	1 colher de sopa	5	**3**	14
Achocolatado light Nescau ®	1 colher de sopa	10	**8**	35
Achocolatado light Toddy ®	1 colher de sopa	10	**8**	36
Achocolatado tradicional Nescau ®	1 colher de sopa	10	**9**	37
Achocolatado tradicional Toddy ®	1 colher de sopa	10	**9**	40
Açúcar branco refinado	1 colher de sopa cheia	30	**30**	116
Açúcar cristal	1 colher de sopa cheia	24	**24**	96
Açúcar de coco	1 colher de chá	5	**5**	19
Açúcar mascavo	1 colher de sopa cheia	19	**17**	70
Adoçante Linea Forno e Fogão	1 colher de sopa	1	**1**	4
Adoçante Tal e Qual forno e fogão	1 colher de sopa	2	**2**	8
Adoçante Use Metade Forno e Fogão	1 colher de sopa	10	**9**	37
Agrião (picado)	1 colher de sopa cheia	7	**0**	2
Agriao refogado	1 colher de sopa cheia	25	**1**	19
Água de coco industrializada Sococo ®	1 copo	200	**11**	44
Água de coco verde	1 copo	200	**11**	44

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Água tônica Antarctica ®	1 lata	350	**17**	73
Água tônica zero Antarctica ®	1 lata	350	**0**	0
Aguardente	1 dose	50	**0**	109
Aipim cozido (macaxeira ou mandioca)	pedaço grande	100	**30**	120
Aipim frito (macaxeira ou mandioca)	pedaço grande	100	**50**	304
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	2
Alcachofra cozida	1 pedaco médio	90	**11**	45
Alcaparra	1 colher de sopa cheia	27	**1**	10
Alface americana crua	1 folha média	10	**0**	1
Alface crespa crua	1 folha média	10	**0**	1
Alface lisa crua	1 folha média	10	**0**	1
Alface roxa crua	1 folha média	10	**0**	1
Alfajor ao leite Cacau Show ®	1 unidade	40	**23**	120
Alfajor recheado com doce de leite Brasil Cacau ®	1 unidade	25	**15**	98
Alfarroba em pó Carob House ®	1 colher de sopa	20	**13**	58
Alfavaca crua	1 folha média	10	**0**	3
Algodão Doce	1 unidade	30	**30**	116
Algodão doce (Mavalério)	1 embalagem	35	**35**	140
Algodão doce tuti - frutti Snow Sugar ®	1/2 xícara de chá	5	**5**	20
Algodão doce uva Snow Sugar ®	1/2 xícara de chá	5	**5**	20
Alho cru	2 dentes	6	**2**	8
Alho poró cru	1 porcao pequena	20	**3**	11
All bran	1 colher de sopa cheia	9	**4**	23

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Almeirão cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	0
Almôndega bovina	1 unidade média	50	**4**	102
Ambrosia	2 colheres de sopa cheias	80	**23**	137
Ameixa de queijo	1 unidade	12	**7**	36
Ameixa preta em calda	1 unidade média	7	**5**	20
Ameixa preta fresca	1 unidade media	42	**4**	18
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	**2**	9
Ameixa vermelha	1 unidade media	5	**2**	9
Ameixa, passa de	1 colher de sopa cheia	15	**10**	44
Amêndoa	1 unidade média	3	**1**	13
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	**14**	95
Amendoim cozido	2 colheres de sopa	34	**7**	108
Amendoim torrado salgado	2 colheres de sopa	34	**5**	194
Amendoim, grão cru	2 colheres de sopa	34	**5**	194
Amido de arroz	1 colher de sopa cheia	20	**17**	70
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	**17**	69
Amora (branca, preta e vermelha)	1 unidade média	8	**1**	5
Amora, geléia de (com açúcar)	1 colher de sopa cheia	40	**23**	93
Amora, geléia de (Linea ®)	1 colher de sopa	20	**8**	23
Angu	1 colher de sopa cheia	35	**9**	44
Antepasto abobrinha escabeche	1 colher de sopa cheia	30	**4**	57
Antepasto alichella	1 colher de sopa cheia	30	**1**	106
Antepasto berinjela	1 colher de sopa cheia	30	**4**	88

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Antepasto sardella	1 colher de sopa cheia	30	**5**	160
Apfelstrudell (folheado de maçã)	1 porção grande	220	**59**	396
Apresuntado	1 fatia média	15	**0**	69
Araçá	1 colher de sopa cheia	20	**3**	12
Arroz à grega	1 colher de sopa cheia	25	**7**	35
Arroz à grega	1 colher de servir	60	**18**	75
Arroz a piamontese	1 colher de servir cheia	55	**11**	100
Arroz branco cozido	1 colher de servir arroz	45	**15**	74
Arroz branco cozido	1 colher de sopa cheia	20	**6**	26
Arroz carreteiro	1 colher de servir	45	**5**	70
Arroz com amendoas	1 colher de servir	60	**18**	75
Arroz com galinha	1 colher de sopa cheia	25	**6**	45
Arroz com lentilha	1 colher de servir cheia	55	**11**	80
Arroz com lingüiça	1 colher de servir cheia	55	**11**	92
Arroz com pequi	1 colher de servir cheia	55	**13**	95
Arroz de aveia Quaker®	1 colher de sopa	10	**7**	38
Arroz de Cabidela (ao molho pardo)	! Coher de servir cheia	55	**7**	85
Arroz de cuxá	1 colher de servir cheia	55	**11**	66
Arroz doce com açúcar	1 colher de sopa cheia	40	**13**	66
Arroz integral cozido	1 colher de sopa cheia	20	**5**	25

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Arroz Negro cozido	1 colher de sopa cheia	25	**8**	40
Arroz para sushi com açúcar e sal	1 colher de sopa rasa	25	**7**	35
Arroz selvagem	1 colher de servir cheia	55	**12**	55
Arroz sírio	1 colher de servir	45	**13**	69
Arroz, farinha de	1 colher de sopa cheia	17	**14**	62
Arroz, flocos de	1 colher de sopa cheia	14	**11**	49
Aspargo em conserva	1 unidade média	7	**0**	2
Ata (fruta do conde)	1 unidade média	60	**9**	41
Ataif	1 porção	100	**13**	124
Atum em água	1 colher de sopa cheia	16	**0**	45
Aveia em flocos crua	1 colher de sopa cheia	15	**10**	56
Aveia, farinha de (crua)	1 colher de sopa cheia	18	**12**	71
Aveia, flocos finos Quaker ®	1 colher de sopa	15	**8**	52
Avelã	1 unidade média	1	**0**	6
Azeite de dendê industrializado	1 colher de sopa	8	**0**	71
Azeite de oliva (extra)	1 colher de sopa	8	**0**	72
Azeitona preta (parte comest.)	1 unidade média	3	**0**	7
Azeitona verde (parte comest.)	1 unidade média	4	**0**	12
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	**27**	150
Babaganuche	1 porção	100	**6**	84
Bacaba	1 copo pequeno	150	**10**	320
Bacalhau a Gomes de Sá	1 porção	100	**13**	151

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bacalhau com natas	1 porção	100	**13**	155
Bacalhau Espiritual	1 porção	100	**20**	216
Bacalhau refogado	1 porção	100	**1**	140
Bacalhoada	1 colher de sopa	30	**2**	51
Bacallhau cozido	1 escumadeira média	60	**0**	88
Bacon	1 fatia média	15	**0**	99
Bacon Baked Potato ®	1 concha	20	**0**	92
Baconzitos (Elma Chips®)	1 xícara	17	**9**	82
Bacuri	1 unidade média (polpa)	90	**0**	870
Baguete congelada Qualitá ®	1 unidade pequena	50	**25**	124
Baião de dois	1 escumadeira cheia	100	**20**	136
Bala 7 belo ®	1 unidade	5	**4**	20
Bala de banana	1 unidade	17	**4**	15
Bala de caramelo Embare ®	1 unidade	6	**5**	27
Bala de coco	1 unidade	5	**5**	20
Bala de goma	1 unidade	3	**3**	11
Bala de mel Arcor ®	1 unidade	6	**6**	22
Bala Delícia	1 unidade	5	**4**	20
Bala Fini bananas ®	1 unidade	6	**5**	21
Bala Fini beijos ®	1 unidade	7	**6**	24
Bala Fini dentaduras ®	1 unidade	6	**5**	21
Bala Fini minhoca ®	1 unidade	6	**5**	21
Bala Fini tubinhos ®	1 unidade	6	**6**	26
Bala Halls ®	1 unidade	3	**3**	13
Bala Jujuba	1 unidade	3	**3**	12
Bala macia	1 unidade	5	**5**	20
Bala mentos mint ®	1 unidade	3	**2**	10
Bala mentos rainbow ®	1 unidade	3	**2**	9

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bala Tic Tac ®	1 caixa	16	**16**	63
Bala Toffees Chocolate Arcor ®	1 unidade	7	**4**	31
Bala yogurte ®	1 unidade	5	**4**	19
Bambu, brotos de	1 pires de chá	10	**0**	3
Banana à milanesa	1 unidade média	100	**24**	185
Banana caramelada	1 unidade média	50	**29**	114
Banana caturra ou Nanica	1 unidade média	86	**20**	79
Banana da terra crua	1 unidade grande	100	**27**	117
Banana frita da terra	1 fatia media	31	**10**	68
Banana maçã	1 unidade média	65	**17**	72
Banana ouro	1 unidade média	40	**9**	42
Banana pacova madura cozida sem casca	1 colher de sopa cheia	35	**12**	48
Banana pacova madura frita (picada)	1 colher de sopa cheia	35	**18**	96
Banana pacova madura in natura (picada)	1 colher de sopa cheia	30	**11**	45
Banana pacova verde frita	1 colher de sopa cheia	35	**30**	138
Banana prata crua	1 unidade média	55	**14**	54
Banana prata crua	1 unidade pequena	40	**10**	39
Bananada	1 unidade media	40	**27**	115
Banha de porco	1 colher de sopa cheia	10	**0**	90
Barra de cereais 3 grãos integrais choconut Línea ®	1 unidade	20	**11**	73
Barra de cereais 3 grãos integrais zero açúcar sabor banana com aveia Línea®	1 unidade	20	**13**	63
Barra de cereais 3 grãos integrais zero açúcar sabor cookies's cream Línea®	1 unidade	20	**13**	70

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Barra de cereais 3 grãos integrais zero açúcar sabor trifa de chocolate Línea®	1 unidade	20	**12**	68
Barra de cereais 7 grãos banana, aveia e mel Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	53
Barra de cereais 7 grãos cacau Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	55
Barra de cereais 7 grãos castanha do Pará Da Magrinha®	1 unidade	15	**6,2**	74
Barra de cereais 7 grãos moramgo e cacau Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	54
Barra de cereais 7 grãos morango e cacau Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	54
Barra de cereais 7 grãos original Da Magrinha®	1 unidade	15	**2**	30
Barra de cereais 7 graõs zero açúcar sabor banana aveia e mel Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	53
Barra de cereais 7 graõs zero açúcar sabor cacau Da Magrinha®	1 unidade	15	**10**	55
Barra de cereais banana com aveia Línea ®	1 unidade	20	**13**	67
Barra de cereais morango com iogurte Línea ®	1 unidade	20	**12**	63
Barra de cereais zero açúcar sabor avelã + nibs de cacau &Joy®	1 unidade	25	**9,4**	109
Barra de cereais zero açúcar sabor avelã, castanha e chocolate Trio®	1 unidade	20	**9,1**	140
Barra de cereais zero açúcar sabor banan, aveia e mel Trio®	1 unidade	20	**9,1**	140

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Barra de cereais zero açúcar sabor banana + nozes &Joy®	1 unidade	25	**8,7**	115
Barra de cereais zero açúcar sabor brownie Ritter®	1 unidade	25	**16**	97
Barra de cereais zero açúcar sabor caramelo salgado e chocolate branco Ritter®	1 unidade	22	**14**	94
Barra de cereais zero açúcar sabor mocca café e chocolate branco Ritter®	1 unidade	22	**15**	91
Barra de cereais zero açúcar sabor morango e chocolate branco Ritter®	1 unidade	22	**15**	90
Barra de cereais zero açúcar sabor morango e chocolate Trio®	1 unidade	20	**9,3**	140
Barra de cereal Banana, Aveia e Mel Light TAEQ ®	1 unidade	22	**14**	71
Barra de cereal comum (média)	1 unidade	25	**18**	97
Barra de cereal diet (média)	1 unidade	25	**15**	67
Barra de cereal light (média)	1 unidade	25	**16**	75
Barra de Cereal Nuts Original Nutry ®	1 unidade	30	**11**	158
Barra de frutas (Supino) ®	1 unidade	24	**17**	86
Barra de frutas proteica (Supino) ®	1 unidade	30	**12**	86
Barra de frutas zero açúcar (Supino) ®	1 unidade	24	**17**	84
Barra de proteína 7 grãos amedoim Da Magrinha®	1 unidade	15	**6,8**	68
Barra de proteína 7 grãos cacau Da Magrinha®	1 unidade	15	**6**	69
Barra de Proteina zero adição de açúcar Crunch sabor cookies & cream Bold®	1 unidade	54	**14**	170

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Barra de Proteina zero adição de açúcar Crunch sabor morango e chantlly Bold®	1 unidade	50	**14**	174
Barra de Proteina zero adição de açúcar sabor pistache Bold®	1 unidade	60	**17**	240
Barra de Proteina zero adição de açúcar sabores YoPro Nutrata®	1 unidade	55	**15**	229
Barra de Proteina zero adição de açúcar Thin sabor avelã branco Bold®	1 unidade	40	**12**	149
Barra de Proteina zero adição de açúcar Thin sabor bonbom de coco Bold®	1 unidade	40	**12**	151
Barra de Proteina zero adição de açúcar Thin sabor caramelo crocante Bold®	1 unidade	40	**12**	141
Barra de Proteina zero adição de açúcar Thin sabor caramelo e amendoim Bold®	1 unidade	40	**12**	144
Barra de Proteina zero adição de açúcar Thin sabor cookies & cream Bold®	1 unidade	40	**12**	139
Barra de proteínas (média)	1 unidade	30	**10**	100
Barra de proteínas plant based (Essential) ®	1 unidade	50	**11**	183
Barra nuts castanhas e sementes (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	**9**	132
Barra nuts castanhas e sementes zero açúcar (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	**9**	132
Barra nuts castanhas, cacau e coco (Banana Brasil) ®	1 unidade	25	**8**	123

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Barra proteica zero açúcar sabor amemndoim com chocolate Win Stage®	1 unidade	54	**20**	202
Barra proteica zero açúcar sabor banana com chocolate Win Stage®	1 unidade	54	**21**	210
Barra proteica zero açúcar sabor banana com chocolate Win Stage®	1 unidade	54	**20**	204
Barra proteica zero açúcar sabor chocolate com amendoas Win Stage®	1 unidade	54	**21**	202
Barra proteica zero açúcar sabor chocolate com avelâ Win Stage®	1 unidade	54	**24**	202
Barra proteica zero açúcar sabor morago Win Stage®	1 unidade	54	**22**	205
Barra proteica zero açúcar sabor vanilla coffe Win Stage®	1 unidade	54	**20**	202
Batata (Baked Potato)	1 unidade	470	**83**	369
Batata doce amarela assada (picada)	1 colher de sopa cheia	30	**10**	43
Batata doce branca cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	30	**8**	38
Batata doce cozida	1 colher sopa cheia	42	**10**	43
Batata doce frita	1 fatia media	65	**39**	249
Batata doce, doce de	1 colher de sopa cheia	40	**24**	94
Batata frita Burguer King ®	1 porção média	0	**37**	320
Batata frita canoa Bob's ®	1 porção média	0	**46**	307
Batata frita chips	1 punhado	13	**6**	70
Batata frita Habib's ®	1 porção média	100	**33**	252
Batata frita palito Bob's ®	1 porção média	0	**41**	259
Batata fritas Mc' Donalds ®	1 porção média	0	**35**	295
Batata fritas McFritas Kids Mc' Donalds ®	1 porção	0	**11**	87

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa cheia	30	**6**	26
Batata inglesa frita	1 escumadeira media cheia	65	**23**	182
Batata inglesa Sauté	1 colher de sopa cheia	25	**4**	37
Batata palha	Colher de sopa cheia	13	**6**	78
Batata palha	1 xícara de chá	30	**13**	180
Batata pringles ®	14 unidades	25	**13**	131
Batata smiles Mccain ®	1 unidade	21	**7**	42
Batata, amido de	1 colher de sopa cheia	16	**13**	53
Batata, fécula de	1 colher de sopa cheia	20	**16**	66
Batata-baroa ou mandioquinha (picada)	1 colher de sopa	30	**5**	33
Baton (chocolate ao leite Garoto)	1 unidade	16	**9**	86
Beijinho	1 unidade	25	**11**	105
Beijinho	1 unidade pequena	6	**3**	25
Beijinho diet	1 unidade pequena	6	**2**	20
Beijinho-de-coco Nestle	1 colher de sopa	20	**11**	63
Beiju	1 unidade media	100	**87**	359
Beiju com Coco	1 unidade grande	125	**77**	622
Beiju de queijo com manteiga	1 unidade média	150	**87**	518
Beirute de frango crocante Habib's ®	1 unidade	553	**84**	1269
Beirute Habibão Habib's ®	1 unidade	636	**45**	1709
Beirute tradicional de rosbife Habib's ®	1 unidade	418	**56**	919
Bekleua	1 porção	100	**20**	290
Bem casado	1 unidade	40	**25**	160
Berinjela cozida sem sal	1 colher de sopa cheia	25	**2**	8

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Berinjela ensopada	1 escumadeira media rasa	75	**6**	56
Berinjela frita	1 rodela média	13	**1**	10
Bertalha refogada	1 pires	100	**4**	45
Beterraba cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	20	**2**	9
Beterraba crua	1 colher de sopa cheia	16	**1**	7
Bib's Cebola Caramelizada Habib's ®	1 unidade	266	**37**	938
Bib's Chicken BBQ Habib's ®	1 unidade	289	**59**	676
Bib's Classic Burger Habib's ®	1 unidade	276	**40**	891
Bib'Sfiha Cheddar Burger Habib's ®	1 unidade	296	**34**	985
Bib'Sfiha Salad Burger Habib's ®	1 unidade	327	**36**	973
Bib's salada bacon Habib's ®	1 unidade	271	**29**	876
Bib'sfiha de Calabresa com mussarela Habib's ®	1 unidade	70	**19**	186
Bib'sfiha de Carne Habib's ®	1 unidade	75	**23**	193
Bib'sfiha de Frango Habib's ®	1 unidade	75	**23**	180
Bib'sfiha de Queijo Habib's ®	1 unidade	70	**22**	210
Bife à milanesa	1 unidade media	80	**8**	230
Bife à parmegiana	1 unidade média	150	**13**	490
Bife à Role	1 unidade grande	150	**4**	268
Bife de boi	1 unidade média	100	**0**	228
Bife de fígado	1 unidade média	100	**6**	216
Big Bob Bob's ®	1 unidade	0	**38**	509
Big Bob frango Bob's ®	1 unidade	0	**38**	494
Big Bob Veggie Carne ®	1 unidade	0	**42**	491
Big Mac McDonald's ®	1 unidade	210	**41**	503
Big Tasty McDonald's ®	1 unidade	337	**41**	837
Bis Lacta ®	1 unidade	6	**4**	31

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito 7 grãos Da Magrinha® (média dos sabores)	1 unidade	5	**3**	17
Biscoito amanteigado banana e canela	1 unidade	5	**4**	25
Biscoito Cracker 7 grãos Da Magrinha® (média dos sabores)	1 unidade	4	**2**	12
Biscoito cream cracker (média)	1 unidade	5	**4**	22
Biscoito de água e sal	1 unidade	8	**5**	34
Biscoito de arroz (Camil)	1 unidade pequena	2	**2**	9
Biscoito de arroz Jasmine ®	1 unidade grande	6	**5**	23
Biscoito de aveia e mel Nestlé ®	1 unidade	6	**4**	26
Biscoito de castanha do Pará	1 unidade	9	**7**	46
Biscoito de coco Piraquê ®	1 unidade	5	**3**	23
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	**2**	13
Biscoito de proteína sabor amendoim WheyViv®	1 pacotinho	45	**12**	142
Biscoito de proteína sabor amendoim WheyViv®	1 unidade	4	**1**	12
Biscoito de proteína sabor banana com canela WheyViv®	1 pacotinho	45	**10**	136
Biscoito de proteína sabor banana com canela WheyViv®	1 unidade	4	**1**	11
Biscoito de proteína sabor chocolate WheyViv®	1 pacotinho	45	**14**	135
Biscoito de proteína sabor chocolate WheyViv®	1 unidade	4	**2**	11
Biscoito de proteína sabor coco WheyViv®	1 pacotinho	45	**14**	137
Biscoito de proteína sabor cookies WheyViv®	1 pacotinho	45	**16**	135

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito de proteína sabor cookies WheyViv®	1 unidade	5	**2**	14
Biscoito de proteína sabor gergelim WheyViv®	1 pacotinho	45	**12**	151
Biscoito de proteína sabor suspiro WheyViv®	1 pacotinho	25	**6**	66
Biscoito de proteína sabor suspiro WheyViv®	1 unidade	1	**0**	2
Biscoito de queijo	1 unidade	12	**6**	51
Biscoito leite maltado Piraquê ®	1 unidade	5	**3**	23
Biscoito maçã e canela nesfit ®	1 unidade	5	**3**	22
Biscoito maisena Nestlé ®	1 unidade	5	**4**	22
Biscoito maisena zero açúcar Lowçucar®	1 unidade	4	**3**	15
Biscoito maria Nestlé ®	1 unidade	6	**4**	26
Biscoito maria zero açúcar Lowçucar®	1 unidade	8	**3**	19
Biscoito passatempo coberto com chocolate Nestlé ®	1 unidade	10	**7**	46
Biscoito passatempo recheio chocolate Nestlé ®	1 unidade	10	**8**	45
Biscoito passatempo recheio doce de leite Nestlé ®	1 unidade	10	**7**	46
Biscoito passatempo recheio morango Nestlé ®	1 unidade	10	**8**	45
Biscoito passatempo sem recheio ®	1 unidade	6	**4**	22
Biscoito prestígio recheado São Luiz Nestlé ®	1 unidade	15	**10**	71
Biscoito prestígio wafer Nestlé ®	1 unidade	8	**5**	43
Biscoito Protein cookie 7 grãos Da Magrinha® (média dos sabores)	1 unidade mini	3	**2**	14

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Biscoito recheado bono chocolate Nestlé ®	1 unidade	10	**6**	46
Biscoito recheado chocolate (média)	1 unidade	13	**9**	62
Biscoito salgado gergelim Piraquê ®	1 unidade	10	**5**	32
Biscoito tipo cookie gotas de chocolate bauduco ®	1 unidade	10	**6**	51
Biscoito tipo cookie nescau due nestlé ®	1 pacote	20	**13**	97
Biscoito tipo wafer (média)	1 unidade	7	**5**	38
Biscoito tostines cream cracker São Luiz Nestle ®	1 unidade	8	**5**	37
Biscoito tostines leite ®	1 unidade	8	**6**	37
Biscoitos de farinha integral	1 unidade	10	**7**	40
Biscoitos de glúten a 40%	1 unidade	10	**3**	29
Biscoitos de glúten puro	1 unidade	10	**8**	35
Biscoitos doces	1 unidade	8	**6**	33
Bisnaguinha integral Wickbold ®	1 unidade	17	**8**	46
Bisnaguinha Pullman	1 unidade	20	**11**	62
Bisnaguinha Seven Boys ®	1 unidade	17	**9**	48
BK Burger do BK burger king ®	1 unidade	0	**31**	678
BK Chicken Crispy burger king ®	1 unidade	0	**42**	406
BK original burger king ®	1 unidade	0	**32**	714
BK original cheddar burger king ®	1 unidade	0	**33**	541
Blanquet de peru sadia ®	4 fatias	60	**3**	57
Blis Frutas Vermelhas	1 unidade	180	**29**	158
Bliss morango	1 unidade	200	**31**	168
Bloody Mary	1 coquetel	148	**5**	123
Bob's Burgão ®	1 unidade	0	**51**	779
Bob's burguer ®	1 unidade	0	**28**	661

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bob's burguer celebrativo ®	1 unidade	0	**35**	279
Bob's burguer frango ®	1 unidade	0	**31**	286
Bob's burguer veggie carne ®	1 unidade	0	**31**	301
Bob's chedar ®	1 unidade	0	**27**	267
Bob's costela ®	1 unidade	0	**52**	725
Bob's Premium ®	1 unidade	0	**29**	845
Bolacha de nata Panco ®	1 unidade	5	**4**	22
Bolacha sabor chocolate trakinas ®	1 unidade	10	**8**	48
Bolacha sabor mais morango Trakinas ®	1 unidade	10	**8**	49
Bolacha sabor meio chocolate ao leite meio chocolate branco trakinas ®	1 unidade	10	**8**	48
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	**3**	27
Bolinho de aipim com carne seca	1 unidade média	45	**12**	86
Bolinho de arroz	1 unidade	40	**20**	164
Bolinho de bacalhau	1 unidade media	15	**3**	42
Bolinho de bacalhau Habib's ®	1 unidade	30	**5**	87
Bolinho de carne	1 unidade	50	**8**	67
Bolinho de Carne	1 unidade	50	**8**	67
Bolinho de Chuva	1 unidade pequena	30	**13**	81
Bolinho de estudante (Bolinho Ana Maria)	1 unidade média	80	**49**	292
Bolinho de Presunto e Queijo	1 unidade	50	**12**	73
Bolinho de Queijo	1 unidade	50	**16**	137
Bolinho de soja tipo salsicha (Ta'amti) - Albee ®	4 unidades	90	**28**	232
Bolo alemão	1 fatia	60	**30**	227
Bolo comum baunilha Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	143

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo comum com glacê e recheio	1 fatia média	100	**65**	384
Bolo de aipim com coco	1 fatia media	80	**37**	243
Bolo de aipim Dona Benta ®	1 fatia média	60	**33**	147
Bolo de arroz	1 fatia média	70	**39**	197
Bolo de banana	1 fatia média	70	**33**	211
Bolo de batata-doce	1 fatia média	90	**43**	292
Bolo de Brigadeiro	1 fatia pequena	50	**20**	147
Bolo de brigadeiro Dona Benta ®	1 fatia média	60	**28**	147
Bolo de brigadeiro recheado (doceria/festa)	1 fatia pequena	100	**55**	352
Bolo de brownie Dona Benta ®	1 fatia média	60	**36**	155
Bolo de casamento	1 fatia pequena	75	**42**	285
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	**38**	227
Bolo de cenoura Dona Benta ®	1 fatia média	60	**28**	121
Bolo de cenoura Fleischmann ®	1 fatia média	60	**30**	133
Bolo de chocolate (recheio/ cobertura)	1 fatia média	100	**54**	320
Bolo de chocolate com avelã Dona Benta ®	1 fatia média	60	**29**	152
Bolo de chocolate Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	145
Bolo de Chocolate e Nozes	1 fatia pequena	50	**17**	175
Bolo de chocolate sem glacê	1 fatia média	60	**34**	306
Bolo de coco	1 fatia grande	100	**54**	317
Bolo de coco Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	143
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia média	100	**54**	320
Bolo de festa diet (recheio/ cobertura)	1 fatia média	80	**20**	220

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bolo de fubá	1 fatia média	50	**20**	160
Bolo de fubá Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	140
Bolo de laranja Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	143
Bolo de limão	1 fatia média	60	**37**	233
Bolo de mandioca (aipim)	1 pedaço grande	100	**48**	324
Bolo de milho	1 fatia média	60	**32**	174
Bolo de milho Dona Benta ®	1 fatia média	60	**30**	143
Bolo de nozes	1 fatia média	50	**28**	200
Bolo Floresta Branca com Cereja	1 fatia média	100	**38**	366
Bolo Floresta Negra com Morango	1 fatia média	100	**20**	212
Bolo Merengue	1 fatia pequena	50	**11**	116
Bolo Mousse de Chocolate	1 fatia pequena	50	**20**	173
Bolo mousse de chocolate (doceria)	1 fatia pequena	60	**23**	185
Bolo mousse de chocolate Dona Benta ®	1 fatia média	60	**27**	128
Bolo petit gateau Dona Benta ®	1 fatia média	60	**29**	142
Bolo simples (sem cobertura)	1 fatia média	60	**31**	214
Bolo simples diet (sem cobertura)	1 fatia média	60	**21**	154
Bomba de chocolate	1 unidade	48	**9**	163
Bombom Alpino ®	1 unidade	13	**8**	70
Bombom Avelã zero açúcar Kopenhagen ®	1 unidade	20	**9**	112
Bombom banana Caribe Garoto ®	1 unidade	17	**12**	65
Bombom charge Nestlé ®	1 unidade	40	**23**	195
Bombom chokito Nestlé ®	1 unidade	32	**24**	140
Bombom Copinho de Torrone ®	1 unidade	10	**6**	54

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Bombom de Brigadeiro Florybal ®	1 unidade	15	**7**	74
Bombom diet Cacau Show ®	1 unidade	13	**13**	122
Bombom Ferrero Rocher ®	1 unidade	12	**6**	75
Bombom Flocos	1 unidade	10	**6**	52
Bombom It coco Garoto ®	1 unidade	17	**11**	80
Bombom lajotinha Kopenhagen ®	1 e 1/4 unidades	25	**12**	141
Bombom língua de gato zero açúcar Kopenhagen ®	1 e 1/4 unidades	25	**11**	139
Bombom nhá benta kopenhagen ®	1 unidade	15	**7**	71
Bombom Ouro Branco ®	1 unidade	20	**12**	104
Bombom prestígio Nestle ®	1 unidade	32	**22**	152
Bombom Raffaello ®	1 unidade	10	**4**	62
Bombom Sonho de Valsa ®	1 unidade	20	**13**	105
Bombom Trufa de Cereja	1 unidade	10	**6**	45
Bombom truffa de creme de cereja Cacau Show ®	1 unidade	25	**12**	123
Brezel (Pretzel)	17 unidades pequenos	28	**23**	110
Brigadeiro	1 unidade pequena	15	**9**	60
Brigadeiro	1 unidade média	30	**16**	103
Brigadeiro de chocolate meio amargo	1 unidade média	30	**20**	99
Brigadeiro de Flocos	1 unidade	15	**9**	60
Brigadeiro de Morango	1 unidade	15	**9**	60
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	10	**4**	25
Broa de Milho	1 unidade	50	**25**	128
Brócolis com cottage (Baked Potato)	1 concha	80	**3**	31
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	4
Buchada de bode	1 colher de sopa	25	**1**	32
Burger King ®	1 unidade	197	**32**	458

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Buriti	3 unidades	9	**1**	15
Cação em posta cozido	1 posta média	100	**0**	116
Cacau em pó	1 colher de Sopa	10	**2**	8
Cacau em pó Mãe Terra®	1 colher de sopa	10	**2**	23
Cachaça	1 dose	50	**0**	115
Cachorro quente (média)	1 unidade	125	**31**	330
Café coado com açúcar	1 xícara de café	50	**5**	19
Café coado com açúcar	1 xícara de chá	200	**20**	76
Café coado sem açúcar	1 xícara de café	50	**0**	4
Café com leite 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	9	**5**	37
Café com leite com açúcar	1 xícara de chá cheia	200	**17**	128
Café com leite sem açúcar	1 xícara de chá cheia	200	**7**	88
Café expresso 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	8	**0**	0
Café solúvel	1 colher de sopa	4	**1**	4
Café solúvel	1 colher de chá	1	**0**	0
Café tradicional filtrado 3 corações® (cápsula)	1 cápsula	8	**0**	0
Caipirinha com açúcar	1 copo	200	**30**	340
Caipirinha sem açúcar	1 copo	200	**3**	232
Cajá manga	1 unidade grande	75	**9**	38
Cajá manga	1 unidade média	55	**7**	28
Cajá manga	1 unidade pequena	40	**5**	20
Cajá polpa congelada	1 porção	100	**6**	26
Cajú	1 unidade média	90	**9**	39
Caju polpa congelada	1 porção	100	**9**	37
Caju, suco concentrado	1 copo	200	**21**	90
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	**6**	50
Cajuzinho	1 unidade média	25	**13**	106
Cajuzinho	1 unidade grande	40	**20**	169

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Calda de caramelo	1 Colher de Sopa	10	**7**	31
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	**5**	31
Calda de morango	1 Colher de Sopa	10	**7**	25
Caldo de cana	1 copo	200	**36**	130
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	10	**3**	30
Caldo de feijão	1 Concha média	150	**16**	254
Caldo de galinha Knorr®	1 tablete	10	**3**	30
Caldo de mandioca	1 Concha média	150	**21**	312
Caldo verde	1 concha média cheia	130	**7**	79
Camarão (Baked Potato®)	1 concha	90	**0**	42
Camarão à milanesa	1 Colher de Sopa	20	**5**	69
Camarão cozido	1 colher de sopa	20	**0**	18
Camarão cozido	1 unidade grande	30	**0**	27
Camarão cru	1 unidade grande	30	**0**	14
Camarão frito	1 colher de sopa	20	**0**	46
Camu-camu	6 unidades	48	**3**	15
Canapé de capaccio	1 torrada	3	**2**	20
Canela em pau Kitano®	1 unidade	2	**1**	5
Canela em pó	1 colher de chá	2	**1**	5
Canelone de frango	1 unidade média	45	**9**	87
Canelone de ricota	1 unidade média	30	**7**	74
Canja de galinha	1 concha média cheia	130	**12**	110
Canja de galinha	1 prato fundo	520	**49**	442
Canjica pronta	1 Colher de Sopa cheia	25	**6**	28
Canjica pronta	1 Concha média	120	**28**	134
Canjica pronta diet	1 Concha	120	**13**	86
Canjica pronta diet	1 Colher de Sopa	25	**3**	18
Canjiquinha de frango	1 Concha média	145	**13**	215
Capeletti de carne	1 escumadeira	50	**25**	141

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Capeletti de carne Massa leve®	1 xícara de chá	100	**44**	223
Capeletti de frango	1 escumadeira	50	**25**	140
Capeletti de frango Massa leve®	1 xícara de chá	100	**51**	266
Capeletti de presunto	1 escumadeira	50	**25**	143
Cappuccino Baunilha 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**7**	41
Cappuccino Chocolate 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**7**	40
Cappuccino Classic 3 corações ®	1 cápsula	11	**7**	44
Cappuccino Classic 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**7**	43
Cappuccino Classic Pronto 3 corações ®	1 unidade / garrafinha	260	**39**	267
Cappuccino Descafeinado 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**6**	36
Cappuccino Diet 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**4**	45
Cappuccino em pó	1 Colher de Sopa	10	**7**	42
Cappuccino Light 3 corações ® pó	1 Colher de Sopa	10	**6**	35
Cappuccino Light 3 corações ® pó	1 sachê	14	**9**	49
Caqui	1 unidade média	110	**21**	78
Caqui	1 unidade pequena	85	**16**	60
Cará cozido	1 Colher de Sopa cheia	35	**7**	27
Carambola	1 unidade média	75	**9**	35
Caranguejo cozido	1 porção	100	**0**	83
Carne assada	1 fatia média	90	**0**	259
Carne bovina, acém, moído, cozido	1 Colher de Sopa cheia	25	**0**	53
Carne bovina, costela assada	1 pedaço médio	40	**0**	149

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Carne bovina, picanha, com gordura, grelhada	1 bife médio	100	**0**	289
Carne de boi cozida	1 Colher de Sopa	30	**0**	65
Carne de boi cozida	1 pedaço	35	**0**	75
Carne de boi cozida	1 Colher de Arroz / Servir	70	**0**	150
Carne de boi moída	1 Colher de Sopa cheia	25	**0**	49
Carne de boi, lagarto cozido	1 fatia média	100	**0**	222
Carne de boi, lagarto cru	1 fatia média	100	**0**	135
Carne de boi, maminha, grelhado	1 filé médio	100	**0**	153
Carne de boi, paleta sem gordura, cozida	1 filé médio	100	**0**	194
Carne de boi, paleta sem gordura, crua	1 filé médio	100	**0**	141
Carne de boi, picanha com gordura, grelhada	1 filé médio	100	**0**	289
Carne de boi, picanha sem gordura, grelhada	1 filé médio	100	**0**	238
Carne de cabrito magra	1 pedaço médio	100	**0**	179
Carne de cordeiro magra	1 pedaço médio	100	**0**	162
Carne de porco, bisteca grelhada	1 filé médio	100	**0**	280
Carne de porco, lombo assado	1 bife médio	100	**0**	210
Carne de porco, pernil assado	1 fatia média	90	**0**	236
Carne de sol (carne seca)	1 Colher de Sopa cheia	18	**0**	77
Carne de vaca, maminha	1 filé médio	100	**0**	153
Carne ensopada com legumes	1 Colher de Sopa cheia	35	**3**	57
Carne vegetal (proteína texturizada de soja)	1 xícara	50	**10**	139
Carpa assada	1 filé médio	100	**0**	110

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Carpaccio de carne	1 fatia média	15	**0**	43
Carpaccio de Haddock	1 fatia média	15	**0**	17
Carpaccio de salmão	1 fatia média	15	**0**	21
Carré	1 unidade média	90	**0**	213
Caruru (hortaliça crua picada)	1 Colher de Sopa	20	**1**	7
Caruru (prato baiano)	1 Colher de Sopa	40	**3**	67
Casquinha de siri	1 unidade pequena	16	**0**	27
Castanha de caju	1 unidade média	3	**1**	17
Castanha do Pará	2 unidades médias	8	**1**	51
Castanha portuguesa	1 unidade média	4	**2**	8
Catchup / Ketchup	1 sachê	7	**2**	6
Catchup / Ketchup	1 Colher de Sopa	12	**2**	11
Catupiry	1 Colher de Sopa	30	**0**	80
CBO (Mc'Donalds®)	1 unidade	240	**56**	643
Cebola picada	1 Colher de sopa	10	**1**	4
Cebolinha crua (picada)	2 Colheres de Sopa	4	**0**	1
Cebolitos (Elma Chips®)	1 xícara	17	**11**	85
Cenoura cozida	1 Colher de Sopa	25	**2**	8
Cenoura crua ralada	1 Colher de Sopa	12	**1**	4
Centeio (farinha integral)	1/2 xícara	50	**37**	168
Cereal barra Nestlé® banana, aveia e mel	1 unidade	20	**11**	63
Cereal barra Nutry® coco com chocolate	1 unidade	22	**16**	90
Cereal barra Trio® light morango com chocolate	1 unidade	20	**14**	74
Cereal infantil 3 cereais Mucilon Nestlé®	1 Colher de Sopa	7	**6**	27
Cereal infantil banana, maçã e quinoa Mucilon Nestle®	1 Colher de Sopa	7	**5**	25
Cereal infantil de arroz / milho Mucilon Nestlé®	1 Colher de Sopa	7	**6**	26
Cereal matinal All bran Fibre Plus Kellogg's®	1 xícara	40	**134**	19

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cereal matinal All bran flakes Kellogg's®	1 xícara	30	**20**	107
Cereal matinal Chocokrispis Kellogg's®	1 xícara	30	**25**	116
Cereal matinal Corn flakes Kellogg's®	1 xícara	30	**24**	108
Cereal matinal Crunch Nestlé®	1 xícara	30	**22**	117
Cereal matinal de milho	1 xícara	30	**25**	110
Cereal matinal de milho	1 Colher de Sopa	4	**3**	15
Cereal matinal de milho com açúcar	1 xícara	30	**27**	113
Cereal matinal de milho com açúcar	1 Colher de Sopa	4	**3**	15
Cereal matinal granola tradicional Kelloggs®	1/2 xícara	40	**24**	158
Cereal matinal granola tradicional Kelloggs®	1 Colher de Sopa	10	**6**	29
Cereal matinal Nesfit® frutas sem açúcar	1 xícara	30	**21**	102
Cereal matinal Nesfit® mel e amêndoas sem açúcar	1 xícara	30	**22**	108
Cereal matinal Nesfit® sem açúcar	1 xícara	30	**21**	100
Cereja em calda	1 unidade	7	**2**	6
Cereja fresca	1 unidade	7	**1**	5
Cerveja	1 lata	350	**12**	143
Cerveja 0% Carboidrato Bruder®	1 lata	350	**0**	112
Cerveja 0% de álcool	1 lata	350	**20**	84
Cerveja Amstel Ultra Heineken®	1 long neck	275	**2,7**	72
Cerveja Michelob Ultra Ambev®	1 long neck	330	**2**	79
Cerveja Noi® low carb	1 lata	350	**2**	94
Cerveja Stella Artois® pure gold	1 long neck	330	**1**	34

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cerveja Stella Artois® tradicional	1 long neck	330	**9**	134
Cerveja tipo Malzbier	1 lata	350	**49**	210
Cevada, infusão	1 xícara de chá	200	**6**	30
Cevada, pó	1 Colher de Sopa	10	**6**	30
Chá com açúcar (média)	1 xícara de chá	200	**16**	64
Chá mate (infusão sem açúcar)	1 xícara de chá	200	**1**	6
Chá sem açúcar (média)	1 xícara de chá	200	**1**	4
Chambinho	1 unidade pequena	40	**6**	46
Champagne (Chandon®)	1 taça	150	**0**	127
Champagne (Espumante tipo sidra)	1 taça	150	**4**	123
Champignon (conserva)	1 Colher de Sopa	27	**1**	6
Chandelle® chocolate	1 unidade	90	**20**	132
Chantilly	1 Colher de Sopa	20	**3**	63
Charutinho de folha de uva	1 porcao	100	**3**	99
Charutinho de repolho	1 porcao	100	**2**	67
Charuto folha de uva Habib's	1 porção	245	**19**	263
Charuto repolho Habib's	1 porção	285	**23**	295
Cheddar McMelt (Mc' Donalds)	1 unidade	0	**31**	474
Cheeseburger simples caseiro	1 unidade	130	**32**	430
Cheeseburguer (Bob's)	1 unidade	120	**25**	264
Cheeseburguer (Burguer King)	1 unidade	130	**30**	308
Cheeseburguer (Mc' Donalds)	1 unidade	0	**32**	298
Cheesecake com Mirtilo (sorvete)	1 bola	60	**18**	140
Cheetos (Elma Chips®)	1 xícara	12	**8**	60
Chester	1 fatia média	32	**0**	53
Chia (Sementes)	1 colher de sopa	10	**4**	44

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Chicken Bacon Sandwich (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**37**	448
Chicken Crispy Deluxe Sandwich (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**54**	625
Chicken Crispy Melt & Bacon Sandwich (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**54**	651
Chicken Junior Sandwich (Mc' Donalds®)	1 unidade	171	**38**	343
Chicken Sandwich (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**37**	396
Chiclete (média)	1 unidade	5	**4**	16
Chiclete Adams®	1 unidade	2	**1**	5
Chiclete Bubbaloo®	1 unidade	5	**4**	16
Chiclete Mentos® sem açúcar	1 unidade	2	**1**	3
Chiclete Trident®	1 unidade	2	**1**	3
Chicória crua	2 folhas grandes	34	**1**	5
Chicória refogada	1 colher de sopa cheia	45	**3**	39
Chimarrão	1 cuia média	200	**3**	13
Chipa de queijo (Forno de Minas®)	1 unidade média	33	**11**	90
Chocolate 70% cacao Lindt®	1/4 barra	25	**3,5**	148
Chocolate Alpino diet Nestlé®	1 barra pequena	30	**17**	143
Chocolate Alpino Nestlé®	6 quadradinhos	25	**14**	137
Chocolate Alpino Nestlé®	1 bombom	13	**7**	71
Chocolate ao leite (média)	1 barra pequena	25	**15**	135
Chocolate ao leite Classic diet Nestlé®	1 barra pequena	25	**14**	165
Chocolate ao leite Classic Nestlé®	6 quadradinhos	25	**13**	136
Chocolate ao leite diet Línea®	1 tablete	30	**13**	143

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Chocolate ao leite Lacta®	4 quadrados	25	**14**	133
Chocolate Batom Nestlé®	1 unidade	16	**8**	87
Chocolate Bis Lacta®	1 unidade	6	**4**	31
Chocolate caramelo Twix®	1 unidade	15	**10**	75
Chocolate Diamante Negro®	4 quadradinhos	25	**17**	124
Chocolate diet Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	**12**	129
Chocolate em pó	1 Colher de Sopa	15	**7**	79
Chocolate Ferrero Rocher®	2 unidades	25	**11**	149
Chocolate Galak Nestlé®	6 quadradinhos	25	**14**	138
Chocolate Lindt Excellence 50% cacau	1/4 unidade	50	**12**	138
Chocolate meio amargo (média)	1 barra pequena	25	**16**	119
Chocolate quente com leite (Mc' Donalds®)	1 copo pequeno	200	**15**	115
Chocolate quente com leite (Mc' Donalds®)	1 copo grande	300	**22**	173
Chocolate Suflair®	5 quadradinhos	25	**13**	138
Chocolate Talento®	1 barra peq / 4 quad.	25	**13**	136
Chocotone Bauducco®	1 fatia média	40	**18**	144
Chopp claro	1 tulipa	290	**11**	130
Chopp escuro	1 tulipa	290	**12**	142
Chouriço	1 gomo	60	**1**	227
Chuchu à milanesa	1 fatia média	70	**10**	127
Chuchu ao molho branco	1 Colher de Sopa cheia	30	**3**	28
Chuchu cozido (picado)	1 Colher de Sopa	20	**1**	4
Chucrute	1 Colher de Sopa	15	**0**	2
Chucrute com salsicha	1 porção	75	**3**	145
Churrasquinho de panela	1 Colher de Sopa	25	**0**	46
Churros com doce de leite	1 unidade grande	88	**38**	283
Cidra	1 porção	100	**10**	40
Ciriguela	1 unidade	10	**2**	8

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Coalhada desnatada Itambé®	1 pote	130	**5**	40
Coalhada integral Itambé®	1 pote	130	**17**	123
Coalhada seca natural Alibey	1 colher de sopa	15	**1**	19
Coalhada seca natural Alibey®	1 Colher de Sopa	15	**1**	19
Cobertura de chocolate ao leite Garoto®	4 quadradinhos	25	**14**	140
Coca-Cola Zero®	1 copo	200	**0**	0
Coca-Cola®	1 copo	200	**21**	85
Cocada	1 unidade média	70	**40**	259
Cocada queimada Brasil Caipira®	1 unidade	25	**17**	108
Cocada Zero açúcar Santa Helena®	1 unidade	20	**11**	86
Coco fresco ralado	1 colher de sopa	9	**1**	36
Coco in natura	1 pedaço médio	40	**4**	162
Coco ralado seco industrializado	1 colher de sopa	9	**2**	63
Coco, leite de (industrializado)	1 copo	200	**4**	332
Coco-da-baía, água-de	1 copo	200	**11**	44
Coentro	1 colher de sopa	8	**4**	25
Cogumelo (champignon) em conserva	1 colher de sopa	27	**1**	5
Colomba Pascal frutas cristalizadas Bauducco®	1 fatia média	60	**29**	187
Colomba Pascal gotas de chocolate Bauducco®	1 fatia média	60	**29**	211
Colomba Pascal gotas de chocolate Zero açúcar Casa Suíca®	1 fatia grande	80	**46**	328
Colorau	1 colher de sopa	16	**6**	51
Cominho em pó	1 colher de sopa	16	**7**	60

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Confeito de chocolate ao leite M&M's	1 colher de sopa	12	**9**	61
Confeito de chocolate ao leite M&M's	1/2 pacote pequeno	25	**18**	121
Conhaque	1 dose	50	**0**	103
Cookie cheescake com framboesa (Subway®)	1 unidade	45	**29**	200
Cookie chocolate branco com macadâmia (Subway®)	1 unidade	45	**28**	220
Cookie chocolate com gotas de chocolate (Subway®)	1 unidade	45	**30**	210
Cookies integrais chocolate Jasmine®	6 unidades - porção	30	**21**	123
Cookies integrais chocolate Jasmine®	1 unidade	5	**3**	20
Cookies integrais damasco com chocolate zero açúcar Jasmine®	8 unidades - porção	30	**14**	90
Cookies integrais damasco com chocolate zero açúcar Jasmine®	1 unidade	4	**2**	11
Cookies integral aveia e mel Taeq®	6 unidades - porção	30	**19**	108
Cookies integral aveia e mel Taeq®	1 unidade	5	**3**	18
Cookies original Bauducco®	1 unidade	10	**6**	44
Coração de frango grelhado	1 unidade média	5	**0**	10
Cosmopolitan	1 dose	118	**17**	174
Costela de boi assada	1 pedaço médio	40	**0**	149
Costela de porco cozida	1 pedaço médio	25	**0**	100
Couve ("Kraut")	1 folha média	20	**1**	10
Couve manteiga crua	1 folha média	20	**1**	5
Couve manteiga crua	1 colher de sopa	20	**1**	5
Couve manteiga refogada	1 colher de sopa	20	**1**	18
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	**11**	137

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	**2**	11
Couve-flor cozida	1 colher de sopa	25	**1**	5
Coxa de frango assada	1 unidade grande	55	**0**	118
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade grande	110	**38**	311
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade média	50	**17**	141
Coxinha de frango (salgado)	1 unidade pequena	20	**7**	57
Cream Cheese	1 colher de sopa	30	**1**	70
Cream Cheese light	1 colher de sopa	30	**1**	58
Creme de abacate sem açúcar	1 colher sopa cheia	25	**3**	43
Creme de amendoim	1 colher de sopa rasa	15	**3**	91
Creme de leite	1 colher de servir	30	**1**	66
Creme de leite light Nestlé®	1 colher de servir	30	**1**	48
Creme de milho	1 colher de sopa cheia	33	**5**	35
Creme vegetal de chantilly Vigor®	1 colher de sopa	20	**2**	55
Cremogema tradicional®	1 colher de sopa	10	**9**	36
Crepe de banana com chocolate	1 unidade grande	100	**32**	250
Crepe de presunto e queijo	1 unidade grande	100	**13**	229
Croissant	1 unidade grande	67	**32**	277
Croissant	1 unidade média	40	**19**	165
Croissant de chocolate	1 unidade grande	67	**28**	279
Croissant de queijo	1 unidade grande	67	**32**	277
Croquete de Carne frito	1 unidade grande	55	**10**	191
Croquete de Carne frito	1 unidade média	25	**5**	87
Croquete de Carne frito	1 unidade pequena	10	**2**	35
Croquete de milho	1 unidade média	22	**10**	77
Croquete de milho	1 unidade pequena	10	**4**	35
Cuba Libre	1 coquetel	210	**15**	152
Cuca alemã	1 fatia média	60	**30**	200

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Cup noodles®	1 unidade comercial	69	**39**	302
Cupuaçu (polpa)	1 colher de sopa cheia	20	**2**	10
Curau de milho	2/3 xícara de chá	140	**19**	109
Curry	1 colher de sopa	9	**5**	35
Cuscuz de milho com sal	1 pedaço médio	135	**34**	152
Cuscuz de milho com sal	1 pedaço pequeno	85	**21**	96
Cuscuz de tapioca	1 pedaço médio	120	**65**	298
Cuscuz de tapioca	1 pedaço pequeno	60	**33**	149
Cuscuz paulista	1 pedaço médio	150	**34**	213
Cuscuz paulista	1 colher de sopa	35	**8**	50
Damasco seco	1 unidade	7	**4**	18
Damasco, geléia Queensberry®	1 colher de sopa	20	**14**	58
Danette®	1 unidade	90	**15**	116
Danette® chocolate branco	1 unidade	90	**19**	121
Danoninho®	1 potinho	40	**5**	39
Danoninho®	1 sachê / embalagem	70	**8**	69
Diet Shake® Tradicional morango	1 colher medida	12	**8**	35
Dobradinha	1 colher de servir cheia	70	**0**	87
Dobradinha com feijão branco	1 colher de servir cheia	70	**6**	78
Doce de abacaxi Ritter®	1 colher de sopa	20	**10**	41
Doce de abóbora cremoso	1 colher de sopa	40	**29**	162
Doce de abóbora e coco	1 colher de sopa	40	**21**	97
Doce de arroz de leite	1 colher de sopa cheia	40	**13**	68
Doce de banana em barra	1 fatia pequena	30	**23**	84
Doce de batata doce	1 fatia pequena	30	**22**	121
Doce de buriti	1 colher de sopa cheia	50	**35**	152

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	**20**	81
Doce de coco	1 colher de sopa cheia	50	**29**	234
Doce de cupuaçu	1 colher de sopa	40	**29**	112
Doce de goiaba	1 colher de sopa	20	**16**	57
Doce de goiaba diet Flormel®	1 colher de sopa	20	**10**	39
Doce de goiaba em calda sem açúcar Diet House®	1 colher de sopa	20	**6**	24
Doce de laranja em calda	1 pedaço médio	57	**48**	196
Doce de laranja sem açúcar Diet House®	1 colher de sopa	20	**3**	12
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	**24**	122
Doce de leite	1 colher de sobremesa	25	**15**	76
Doce de leite zero açúcar Flormel®	1 colher de sopa	20	**9**	46
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	40	**23**	84
Doce de manga	1 colher de sopa cheia	50	**27**	140
Docinhos variados (média)	1 unidade média	30	**16**	125
Donuts	1 unidade média	70	**33**	245
Doritos (Elma Chips®)	1 xícara	17	**9**	80
Double barbecue Cheese (Bob's®)	1 unidade	0	**36**	401
Double cheddar (Habib's®)	1 unidade	315	**32**	593
Double cheddar frango (Bob's®)	1 unidade	0	**29**	335
Double cheeseburguer (Bob's®)	1 unidade	0	**25**	399
Drops comum	1 unidade	3	**3**	11
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade pequena	30	**4**	47
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade média	50	**7**	79
Eclair (bomba de chocolate)	1 unidade grande	80	**10**	126

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Edamame cozido	1 colher de sopa cheia	20	**2**	23
Edamame cozido	1 colher de sopa rasa	15	**2**	17
Eggs Benedict (prato à base de ovos, bacon, pão, molho holandês)	1 porção grande	155	**13**	428
Eggs Benedict (prato à base de ovos, bacon, pão, molho holandês)	1 porção média	149	**13**	411
Empada de camarão	1 porção média	55	**12**	116
Empada de camarão	1 porção pequena (de festa)	12	**3**	26
Empada de frango	1 unidade média	55	**26**	197
Empada de frango	1 unidade grande	70	**33**	251
Empada de frango	1 unidade pequena	12	**6**	43
Empada de palmito	1 unidade média	55	**14**	129
Empada de palmito	1 unidade pequena	12	**3**	16
Empada de palmito	1 unidade grande	95	**24**	223
Empada de queijo	1 porção média	25	**5**	80
Empada de queijo	1 porção grande	67	**14**	215
Empadão goiano	1 pedaço médio	300	**48**	618
Empadinha	1 unidade pequena (de festa)	12	**4**	56
Empanada de carne tradicional	1 unidade média	90	**20**	263
Enchilada com carne, feijões e queijo	1 porção média	129	**23**	231
Enchilada de frango e queijo com molho de tomate	1 porção média	126	**19**	234
Enchilada de queijo	1 unidade média	163	**29**	319
Energético Assault Monster Energy®	1 copo	200	**21**	84
Energético Baly® maçã verde	1 lata	250	**25**	98

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Energético Baly® maçã verde	1 lata grande	750	**75**	294
Energético Baly® maçã verde	1 copo	200	**20**	78
Energético Baly® maçã verde sem açúcar	1 lata	250	**0**	4
Energético Baly® maçã verde sem açúcar	1 lata grande	750	**0**	11
Energético Baly® maçã verde sem açúcar	1 copo	200	**0**	3
Energético Baly® melancia	1 lata	250	**25**	98
Energético Baly® melancia	1 lata grande	750	**75**	294
Energético Baly® melancia	1 copo	200	**20**	78
Energético Baly® melancia sem açúcar	1 lata	250	**0**	4
Energético Baly® melancia sem açúcar	1 lata grande	750	**0**	11
Energético Baly® melancia sem açúcar	1 copo	200	**0**	3
Energético Baly® Tradicional	1 lata	250	**25**	98
Energético Baly® Tradicional	1 lata grande	750	**75**	294
Energético Baly® Tradicional	1 copo	200	**20**	78
Energético Baly® Tradicional sem açúcar	1 lata	250	**0**	4
Energético Baly® Tradicional sem açúcar	1 lata grande	750	**0**	11
Energético Baly® Tradicional sem açúcar	1 copo	200	**0**	3
Energético Baly® Tropical sem açúcar	1 lata	250	**0**	4
Energético Baly® Tropical sem açúcar	1 lata grande	750	**0**	11
Energético Baly® Tropical sem açúcar	1 copo	200	**0**	3

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Energético Burn®	1 lata	260	**31**	127
Energético Dragon Ice Monster Energy®	1 copo	200	**4**	14
Energético Energy Drink TNT®	1 lata	269	**30**	123
Energético Energy Focus Pink Lemonade TNT®	1 lata	269	**1**	8
Energético Flyng Horse®	1 lata	270	**32**	130
Energético Mango Loco Monster Energy®	1 copo	200	**26**	100
Energético Monster Energy® Ultra	1 copo	200	**2,3**	6
Energético Monster® pipeline punch	1 lata	473	**43**	166
Energético Psyco Drink Midway®	1 lata	250	**28**	113
Energético Red Bull®	1 lata	250	**28**	113
Energético Reign® (sabores)	1 lata	473	**0**	0
Energético Ultra Violet Monster Energy®	1 copo	200	**4**	16
Energético zero açúcar Monster Energy® ultra	1 lata	475	**7**	19
Energético zero açúcar Pow Sour Pink Lemonade®	1 lata	310	**11**	44
Energético zero açúcar Red Bull®	1 lata	250	**0**	6,7
Energético zero açúcar sabor mango Chilli Beans®	1 lata	310	**0**	0
Enrolado de presunto e queijo	1 unidade média	40	**15**	114
Enrolado de salsicha	1 unidade média	27	**3**	79
Enrolado de salsicha	1 unidade pequena (de festa)	15	**2**	44
Ensure em pó (sabores)	1 colher medida	10	**1**	40
Ensure plus (sabores)	1 porção (tetra pack)	200	**40**	300

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ensure plus advance	1 garrafinha	220	**38**	330
Ensure protein	1 garrafinha	220	**36**	275
Eqlibri® (minicrackers, original e sabores)	1 pacote	22	**17**	100
Eqlibri® (panetinini, sabores)	1 embalagem	40	**25**	175
Eqlibri® (torradas)	1 pacotinho individual	50	**29**	193
Eritritol (possui carboidratos não absorvíveis)	1 colher de sobremesa	11	**11**	2
Eritritol (possui carboidratos não absorvíveis)	1 colher de sopa	15	**15**	3
Eritritol (possui carboidratos não absorvíveis)	1 colher de chá	4	**4**	1
Eritritol (possui carboidratos não absorvíveis)	1 xícara de chá	160	**158**	32
Ervilha em conserva	1 colher de sopa cheia	27	**4**	20
Ervilha em conserva	1 colher de arroz cheia	38	**6**	28
Ervilha verde cozida	1 colher de sopa cheia	30	**4**	26
Escarola (endivia) crua	gramas	100	**3**	12
Escondidinho de Carne Seca	1 porção média	200	**28**	339
Escondidinho de Carne Seca	1 xícara	240	**34**	407
Esfiha de calabresa (Habib's®)	1 unidade	75	**17**	130
Esfiha de carne aberta	1 unidade média	75	**18**	125
Esfiha de carne fechada	1 unidade média	80	**29**	203
Esfiha de carne fechada	1 unidade pequena	25	**9**	64
Esfiha de espinafre (Habib's®)	1 unidade	80	**17**	122
Esfiha de frango (Habib's®)	1 unidade	75	**18**	115
Esfiha de queijo	1 porção média	13	**5**	47
Esfiha de queijo	1 porção pequena	73	**27**	263

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Esfiha folhada de cheddar com pepperoni (Habib's®)	1 unidade	55	**11**	201
Esfiha folhada de chocolate (Habib's®)	1 unidade	45	**16**	199
Esfiha folhada de chocolate com M&M's® (Habib's)	1 unidade	65	**28**	295
Eskibon® (picolé clássico)	1 unidade	48	**15**	147
Espaguete ao sugo	1 pegador médio	110	**24**	112
Espaguete com molho de tomate	1 pegador médio	110	**23**	112
Espaguete com molho de tomate	1 xícara	220	**48**	224
Espaguete cozido	1 pegador médio	110	**39**	112
Espaguete cozido	1 xícara	220	**43**	220
Espaguete de trigo integral	1 pegador médio	110	**19**	86
Espaguete de trigo integral	1 xícara	220	**37**	172
Espinafre cru	1 colher de sopa cheia	20	**0**	4
Espinafre refogado	1 colher do sopa cheia	25	**2**	27
Estrogonoff de filé mignon (Backed Potato®)	1 concha	85	**0**	146
Estrogonoffe de carne	1 colher do sopa cheia	25	**1**	39
Estrogonoffe de carne	1 colher de arroz cheia	40	**2**	62
Estrogonoffe de carne	1 concha média cheia	170	**7**	266
Estrogonoffe de frango	1 colher do sopa cheia	25	**1**	43
Estrogonoffe de frango	1 colher de arroz cheia	40	**2**	69
Estrogonoffe de frango	1 concha média cheia	170	**7**	293
Extrato de malte	1 colher de sopa cheia	15	**10**	42
Extrato de tomate	1 colher de sopa	15	**2**	10

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Faisalim (Habib's®)	1 unidade	80	**35**	240
Falafel	1 unidade média	40	**14**	84
Falafel (bolinho de grão de bico)	1 unidade média	50	**10**	78
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 22g	22	**15**	100
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 37g	37	**20**	170
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 45g	45	**30**	222
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 90g	90	**59**	411
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 80g	80	**52**	365
Fandangos® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote de 140g	140	**59**	639
Fanta laranja	1 copo	200	**22**	90
Fanta laranja	1 lata	350	**39**	158
Farelo de Aveia	1 colher de sopa	15	**10**	60
Farelo de Aveia	1 colher de sobrememesa	8	**6**	32
Farelo de Aveia	1 colher de chá	4	**1**	16
Farelo de trigo	1 colher de sopa cheia	9	**5**	28
Farelo de trigo	1 colher de sobremesa cheia	7	**4**	22
Farfalle cozido	1 xícara	80	**60**	286
Farinha d'água-do-pará	1 copo descartável pequeno	50	**41**	166
Farinha de amaranto	1 colher de sopa cheia	25	**17**	91
Farinha de amaranto	1 colher de sopa rasa	10	**7**	37
Farinha de amendoas	1 colher de sopa	15	**4**	79
Farinha de amendoas	1 xícara	120	**24**	677

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	17	**14**	60
Farinha de arroz integral	1 colher de sopa cheia	17	**13**	62
Farinha de arroz integral	1 xícara	158	**121**	574
Farinha de centeio integral	1 xícara	158	**130**	558
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa cheia	15	**11**	54
Farinha de centeio integral	1 xícara	128	**94**	569
Farinha de chia	1 colher de sobremesa	7	**3**	34
Farinha de chia	1 colher de sopa	10	**4**	51
Farinha de coco	1 colher de chá	6	**3**	26
Farinha de coco	1 colher de sopa rasa	10	**3**	44
Farinha de coco	1 colher de sopa cheia	12	**7**	53
Farinha de linhaça	1 colher de sopa cheia	15	**2**	72
Farinha de linhaça	1 colher de sobremesa	5	**0**	24
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	16	**14**	57
Farinha de milho	1 colher de sopa cheia	15	**12**	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa cheia	15	**11**	53
Farinha de milho integral	1 xícara	120	**88**	424
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	**11**	61
Farinha de rosca	1 xícara	80	**59**	325
Farinha de tapioca	1 colher de sopa	16	**14**	57
Farinha de tapioca com coco e açúcar	1 colher de sopa cheia	25	**21**	107
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20	**15**	71

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Farinha de trigo	1 colher de sopa rasa	13	**10**	46
Farinha de trigo	1 xícara	165	**124**	586
Farinha de trigo	1 colher de sobremesa	5	**4**	18
Farinha láctea	1 colher de sopa rasa	8	**6**	30
Farofa com linguiça	1 colher de sopa cheia	15	**7**	54
Farofa com linguiça	1 colher de arroz cheia	45	**21**	162
Farofa com linguiça	1 colher de sobremesa cheia	10	**5**	36
Farofa com tempero/óleo	1 colher de sopa cheia	15	**12**	71
Farofa de farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	25	**20**	96
Farofa de farinha de mandioca	1 colher de arroz cheia	75	**60**	288
Farofa simples	1 colher de arroz cheia	45	**36**	213
Farofa simples	1 colher de sobremesa	8	**6**	32
Farofa simples	1 colher de sobremesa cheia	10	**8**	48
Farofa simples	1 colher de sopa cheia	15	**12**	71
Fatouche	1 porção	100	**5**	162
Fava, grãos, cozidos	1 xícara	90	**23**	113
Fava, grãos, cozidos	1 colher de servir cheia	35	**8**	38
Fava, grãos, cozidos	1 colher de spa cheia	31	**7**	34
Fava, grãos, cozidos	1 concha média cheia	140	**30**	154
Fava, grãos, cozidos	1 concha rasa	80	**17**	88
Feijão azuki cozido	1 colher de sopa	17	**5**	22

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Feijão azuki cozido	1 colher de arroz	35	**9**	45
Feijão azuki cozido	1 xícara de chá	184	**46**	236
Feijão azuki cozido	1 colher de sopa	17	**4**	22
Feijão branco cozido	1 concha média rasa	80	**21**	112
Feijão branco cozido	1 colher de sopa	17	**4**	20
Feijão carioquinha cozido	1 colher de sopa cheia	17	**3**	19
Feijão carioquinha cozido	1 concha média rasa	80	**14**	89
Feijão preto cozido	1 colher de sopa cheia	17	**2**	13
Feijão preto cozido	1 concha média rasa	80	**10**	61
Feijão preto cozido	1 concha média cheia	140	**18**	107
Feijão tropeiro	1 concha média rasa	70	**33**	206
Feijão tropeiro	1 colher de sopa cheia	15	**7**	50
Feijão verde cozido	1 xícara	110	**8**	34
Feijão-fradinho cozido	1 colher de sopa cheia	17	**2**	13
Feijoada caseira	1 concha média cheia	225	**24**	346
Feijoada caseira	1 colher de sopa cheia	35	**4**	54
Fermento biológico	1 tablete	15	**1**	155
Fermento em pó	1 colher de sopa rasa	10	**4**	17
Fettuccine	1 pegador médio	110	**24**	150
Fettuccine	1 xícara	140	**43**	100
Fettuccine a bolonhesa	1 porção média	350	**49**	458
Fettuccine cozido	1 xícara	140	**43**	220
Fígado de boi grelhado	1 bife médio	110	**5**	239

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Fígado de galinha cru	1 unidade média	70	**4**	95
Figo	1 unidade média	55	**8**	38
Figo cristalizado	1 unidade média	30	**22**	86
Figo enlatado em calda	1 unidade média	20	**10**	38
Figo seco	1 unidade média	30	**20**	75
Filé mignon a parmeggiana/ empanado	1 unidade média	100	**10**	341
Filé mignon a parmeggiana/ empanado	1 unidade grande	125	**13**	427
File mignon ao molho madeira	1 unidade pequena	180	**12**	227
Filhós (doce típico da região da Galiza)	1 unidade média	65	**26**	159
Financier de amêndoas	1 unidade média	10	**7**	54
Fios de ovos	1 xícara	120	**37**	1458
Flan dietético, em pó, preparado Lowçucar®	1 porção preparada confome descrito pelo fabricante	125	**4**	125
Flan tradicional (com açúcar)	1 colher de sopa cheia	25	**5**	33
Flan tradicional (com açúcar) (média das marcas Paulista®, Batavo®, Frimesa®, Nestlé®)	1 potinho	100	**115**	23
Flocos de milho sem açúcar	1 colher de sopa	10	**9**	38
Flocos de milho sem açúcar	1 xícara	28	**26**	107
Focaccia	1 fatia média	57	**27**	182
Fofura® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote pequeno	40	**24**	770
Fofura® (salgadinho de milho sabores)	1 pacote grande	90	**54**	1731
Fogazza de calabresa (Habib's®)	1 unidade	70	**22**	186
Fogazza de mussarela (Habib's®)	1 unidade	70	**21**	200
Folhado de frango	1 unidade média	40	**9**	109

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Fondue de carne (somente a carne, sem os acompanhamentos)	1 bife médio	90	**0**	180
Fondue de chocolate (somente o ganache de chocolate, sem os acompanhamentos)	1 colher sopa	30	**15**	105
Fondue de queijo (somente o queijo, sem os acompanhamentos)	1 colher de sopa do molho	30	**1**	70
Fondue de queijo (somente o queijo, sem os acompanhamentos)	1 xícara	214	**8**	492
Framboesa	4 unidades médias	12	**1**	16
Framboesa	1 xícara	123	**15**	64
Framboesa, doce em pasta	1 colher de sopa cheia	50	**35**	143
Framboesa, geléia de	1 colher de sopa cheia	34	**24**	97
Framboesa, geléia de	1 colher de sopa rasa	22	**16**	62
Framboesa, geléia de	1 colher de sobremesa cheia	26	**19**	73
Framboesa, geléia de	1 colher de sobremesa rasa	11	**8**	31
Francesinha (sanduíche de origem portuguesa)	1 sanduiche	795	**67**	1130
Frango à milanesa	1 filé pequeno	100	**7**	221
Frango à milanesa	1 filé grande	190	**13**	419
Frango à milanesa	1 filé médio	140	**9**	310
Frango à passarinho	1 unidade média	65	**0**	129
Frango à paulista	1 filé pequeno	90	**1**	207
Frango à paulista	1 filé médio	130	**2**	336
Frango à paulista	1 filé grande	190	**2**	491
Frango agridoce	1 coxa de frango com molho	90	**9**	69

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Frango agridoce	1/2 peito de frango com molho	131	**15**	117
Frango assado	1 sobrecoxa média	65	**0**	78
Frango assado	1 sobrecoxa grande	84	**0**	206
Frango assado	1/2 peito médio	85	**0**	237
Frango assado	1 coxa média	49	**0**	81
Frango assado	1 coxa grande	65	**0**	1
Frango assado	1 asa média	32	**0**	92
Frango com requeijão (Backed Potato®)	1 concha	85	**0**	139
Frango cozido	1 sobrecoxa média	65	**0**	82
Frango cozido	1 colher de sopa	20	**0**	33
Frango filé cozido	1 filé pequeno	100	**0**	163
Frango frito	1 coxa média	49	**0**	119
Frango frito	1 coxa grande	65	**0**	94
Frango frito	1/2 peito pequeno	75	**0**	138
Frango frito	1/2 peito médio	86	**0**	158
Frango frito	1/2 peito grande	96	**0**	180
Frango Teriyaki	1 porção média	183	**11**	273
Frango Teriyaki	1 xícara	244	**15**	364
Frango xadrez	1 xícara	162	**12**	434
Franlitos (Bob's®)	1 porção com 6 unidades	120	**28**	272
Franlitos (Bob's®)	1 unidade	20	**5**	16
Frigideira de repolho com camarão seco	1 colher de sopa	25	**1**	25
Frittata de Abobrinha	1 porção média	135	**20**	195
Frittata de batata	1 porção média	135	**31**	244
Froot Loops® (Alimento à base de cereais com sabor artificial de frutas)	1 pacote individual	20	**17**	75
Froot Loops® (Alimento à base de cereais com sabor artificial de frutas)	1 xícara	30	**25**	111
Fruta - pão	1 porção	100	**24**	96

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Fruta do conde, ata ou pinha	1 unidade média	60	**13**	53
Frutas cristalizadas industrializadas	1 colher de sopa cheia	15	**12**	48
Frutas cristalizadas industrializadas	1 xícara	150	**120**	600
Frutilly® (picolé sabor flock)	1 unidade	54	**17**	154
Frutilly® (picolé sabor morango)	1 unidade	40	**9**	49
Fruttare® (picolé sabor abacaxi)	1 unidade	59	**16**	49
Fruttare® (picolé sabor coco)	1 unidade	60	**14**	84
Fruttare® (picolé sabor lichia)	1 unidade	61	**12**	48
Fruttare® (picolé sabor limão)	1 unidade	58	**13**	52
Fruttare® (picolé sabor manga)	1 unidade	61	**20**	80
Fruttare® (picolé sabor maracujá)	1 unidade	58	**15**	60
Fruttare® (picolé sabor uva)	1 unidade	59	**20**	80
Fruttare® Yogo (picolé)	1 unidade	71	**20**	128
Fubá	1 colher de sopa cheia	20	**16**	71
Fubá	1 colher sopa rasa	13	**10**	46
Fubá	1 xícara	50	**40**	179
Fubá	1 colher de sobremesa	7	**6**	25
Funghi (cogumelos)	1 colher de sopa cheia	20	**10**	71
Furrundu (doce à base de mamão e rapadura)	1 colher de sopa	20	**13**	52
Fusilli Integrale (Spoleto®)	1 porção padrão	200	**75**	328
Fusilli Integrale (Spoleto®)	1/2 porção de massa (porção Bambini)	100	**38**	164
Galeto assado	1 pedaço pequeno	95	**0**	115

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Galinha ao molho pardo	1 pedaço médio	95	**0**	150
Galinhada com pequi	1 colher de servir	60	**13**	108
Galinhada com pequi	1 porção	350	**16**	540
Gaspacho	1 copo cheio	200	**4**	38
Gatorade - média sabores ®	1 garrafa	500	**12**	48
Geladinho (sacolé, dindim), c/ leite integral, leite condensado, leite de coco e coco ralado	1 unidade	100	**29**	230
Geladinho (sacolé, dindim), c/ polpa congelada, água, amido de milho, c/ açúcar	1 unidade	100	**8**	30
Geladinho (sacolé, dindim), c/ suco em pó, água, amido de milho, c/ açúcar,	1 unidade	100	**9**	37
Gelatina comum pronta (média)	1 potinho	100	**13**	62
Gelatina diet pronta (média)	1 potinho	100	**1**	9
Gelatina em pó com açúcar	1 colher de sopa	25	**12**	54
Gelatina em pó sem açúcar	1 colher de sopa	12	**3**	36
Gelatina em pó sem sabor	1 colher sopa	14	**0**	48
Geléia de frutas (média diferentes sabores)	1 colher de sopa cheia	34	**22**	90
Geléia de mocotó	1 colher de sopa	25	**9**	37
Geléia de mocotó zero açúcar	1 colher de sopa rasa	10	**0**	4
Geléia de morango diet	1 colher de sopa rasa	22	**6**	25
Geléia de morango diet Linea ®	1 colher de sopa rasa	25	**9**	18
Geléia Frutas vermelhas diet QueensBerry ®	1 colher de sopa rasa	20	**6**	26
Geléia Hainich sem açúcar ®	1 colher de sopa	20	**9**	37
Gema de ovo cozida	1 unidade	20	**0**	72
Gemada	1 colher sopa	15	**5**	32

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Gengibre em pó	1 colher de sopa cheia	15	**11**	51
Gengibre, raiz, in natura	1 colher sopa rasa	15	**3**	12
Gergelim (semente)	1 colher sopa rasa	15	**3**	12
Gergelim Vitao®	1 colher sopa	15	**2**	87
Germen de trigo Jasmine ®	1 colher sopa	10	**5**	37
Gim / Gin	1 dose	50	**0**	115
Gin Tônica	1 dose	100	**4**	109
Gin tônica	1 dose	225	**16**	171
Gin tônica zero	1 dose	225	**0**	110
Glicofast ®	1 pastilha	3	**3**	12
Glicose de milho	1 colher sopa	20	**16**	64
Glinstan ®	1 sachê	15	**15**	55
Glucerna SR ® em pó	1 colher sopa	9	**5**	38
Glucerna SR ® líquida	1 garrafinha	200	**22**	186
Goiaba inteira	1 unidade média	100	**14**	50
Goiaba, doce em pasta	1 colher sopa rasa	22	**17**	64
Goiaba, doce em pasta	1 colher sopa cheia	34	**25**	99
Goiabada	1 fatia média	40	**25**	100
Goiabada diet	1 colher sopa cheia	25	**11**	41
Goiabada diet de colher	1 fatia média	40	**18**	66
Goiabada Predilecta ®	1 fatia pequena	40	**35**	140
Goma de mascar (diet) média sabores	1 unidade	5	**5**	18
Goma de mascar com açúcar (média sabores)	1 unidade	5	**5**	19
Goma de tapioca Yoki ®	1 colher de sopa cheia	17	**10**	37
Gordura vegetal hidrogenada	1 colher de sopa cheia	19	**0**	71
Gorgonzola, queijo	1 fatia pequena	30	**1**	97
Gouda, queijo	1 fatia média	100	**2**	356
Goulash com sal	1 xícara de chá	30	**1**	106
Gran picanha Bob's ®	1 unidade	203	**36**	502

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Granola 7 Grãos Sem Açúcar Da Magrinha®	1/2 xícara	40	**22**	138
Granola 7 Grãos tradicional Da Magrinha®	1/2 xícara	40	**24**	139
Granola sem açúcar	1 colher sopa	11	**8**	42
Granola zero açúcar Tia Sônia®	1/4 xícara	40	**19**	123
Granola zero açúcar tradicional Jasmine®	1/2 xícara	40	**21**	156
Granola zero açúcar tradicional Mãe Terra®	1/2 xícara	40	**20**	163
Granola zero Kobber®	1/2 xícara	40	**22**	128
Granola, cereais, frutas secas e oleagionosas	1/2 xícara chá	40	**21**	174
Granola, cereais, frutas secas e oleagionosas	1 colher sopa	10	**6**	49
Grão de bico cozido, sem caldo	1 concha cheia	120	**25**	138
Grão de bico cozido, sem caldo	1 colher sopa cheia	22	**5**	25
Graviola	1 pedaço pequeno	100	**15**	60
Graviola	1 pedaço médio	80	**13**	51
Graviola, doce de	1 colher sopa cheia	25	**13**	52
Graviola, polpa congelada	1 saquinho	100	**10**	38
Guacomole com sal	1 colher sopa cheia	45	**3**	74
Guandú, feijão	1 colher de sopa cheia	22	**14**	70
Guaraná Antartica ®	1 lata	350	**20**	80
Guaraná diet Antartica ®	1 lata	350	**0**	0
Guaraná Fruki®	1 lata	350	**17**	66
Guaraná Goianinho®	1 lata	350	**36**	145
Guaraná Jesus®	1 lata	350	**39**	155
Guaraná Kuat ®	1 lata	350	**21**	82
Guaraná Mineiro ®	1 lata	350	**38**	154
Guaraná refrigerante Kuat ®	1 copo	200	**13**	52

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Guaraná, pó	1 colher café rasa	1	**1**	3
Guariroba	1 colher de sopa cheia	15	**1**	5
Guariroba refogada	2 colheres de sopa cheias	60	**6**	22
Hamburguer - sanduíche Mc Donalds ®	1 unidade	101	**30**	249
Hamburguer (sanduíche simples caseiro)	1 unidade	110	**32**	360
Hamburguer de carne bovina Sadia ®	1 unidade	53	**2**	150
Hamburguer de frango Sadia ®	1 unidade	53	**1**	105
Hamburguer de grão de bico	1 unidade	82	**20**	127
Hamburguer de peru Sadia ®	1 unidade	53	**2**	93
Hamburguer misto Perdigão ®	1 unidade	53	**1**	81
Harumaki (rolinho primavera), camarão ou peixe, frito	1 unidade	60	**10**	181
Harumaki (rolinho primavera), camarão, frito	1 unidade	60	**10**	180
Harumaki de carne	1 unidade	50	**8**	103
Harumaki de carne Jin Jin Wok ®	1 unidade	20	**11**	47
Harumaki de peixe, frito	1 unidade	60	**10**	190
Harumaki filadélfia	1 unidade	50	**8**	158
Harumaki filadélfia Jin Jin Wok ®	1 unidade	20	**8**	56
Herbalife Shake de baunilha ®	1 colher sopa	10	**4**	36
Hipoglosso (peixe) cozido	1 filé médio	100	**0**	125
Homus	1 colher de sopa cheia	30	**14**	94
Homus (Habib's)	1 porção	240	**34**	360
Homus com pão sírio Habib's ®	1 porção	334	**83**	642

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Homus de grão de bico Homus	1 colher de sopa cheia	45	**9**	123
Hortelã, folhas de	1 colher sopa cheia	10	**0**	4
Hossomaki de atum	1 unidade pequena	15	**5**	38
Hossomaki de atum	1 unidade	110	**26**	164
Hossomaki de pepino	1 unidade pequena	15	**5**	24
Hossomaki de pepino	1 unidade	110	**26**	123
Hossomaki de salmão	1 unidade pequena	15	**9**	49
Hossomaki de salmão	1 unidade	110	**26**	155
Hot dog (sanduíche simples)	1 unidade	125	**31**	330
Hot Filadélfia (hot rol)	1 unidade	30	**8**	82
Inhame cozido	1 fatia média	100	**28**	116
Inhame sem casca, assado	1 colher sopa cheia	35	**8**	32
Inhame sem casca, cozido, drenado	1 colher sopa cheia	35	**7**	45
Inhame, raiz sem casca de (picado)	1 colher de sopa cheia	35	**8**	31
Iogurte Gegro frutas amarelas Vigor®	1 unidade	90	**17**	139
Iogurte abacaxi Tirol ®	1 unidade	200	**27**	175
Iogurte Activa aveia Danone ®	1 garrafinha	170	**22**	110
Iogurte Activa morango Danone®	1 garrafinha	150	**19**	104
Iogurte Activa morango Danone ®	1 copo	200	**25**	138
Iogurte Activia ameixa Danone ®	1 copo	150	**19**	104
Iogurte Activia café da manhã Chia e Manga Danone ®	1 unidade	170	**23**	182
Iogurte Activia Café da manhã com Quinoa e frutas vermelhas Danone ®	1pote	170	**23**	182

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Iogurte Activia Café da manhã com Amaranto e Mamão Danone ®	1 pote	170	**24**	180
Iogurte Activia café da manhã com Quinoa, morango e amora Danone ®	1 unidade	170	**22**	182
Iogurte Activia natural Danone ®	1 unidade	170	**22**	122
Iogurte Activia original Danone ®	1 pote	94	**12**	100
Iogurte Activia Polpa Ameixa Danone®	1 pote	100	**10**	79
Iogurte Activia Polpa Aveia Danone®	1 pote	100	**10**	79
Iogurte Activia Polpa Morango Danone ®	1 pote	100	**10**	77
Iogurte Activia zero ameixa Danone ®	1 unidade	170	**6,5**	40
Iogurte Activia Zero Ameixa Danone ®	1 garrafinha	170	**25**	131
Iogurte camadas Banoffe Frimesa ®	1 pote	165	**21**	137
Iogurte camadas frutas vermelhas Frimesa®	1 unidade	165	**23**	137
Iogurte camadas morango Frimesa ®	1 unidade	165	**21**	137
Iogurte côco Danone ®	1 copo	200	**22**	128
Iogurte com preparado de fruta- laranja, cenoura e mel Danone ®	1 unidade	180	**20**	148
Iogurte Corpus Sleeve Morango Danone ®	1 garrafinha	170	**13**	76
Iogurte cremoso - laranja, cenoura e mel Batavo ®	1 unidade	160	**24**	162
Iogurte cremoso ameixa Batavo ®	1 unidade	170	**25**	166
Iogurte cremoso natural integral Batavo ®	1 unidade	200	**10**	146

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte Dan up®	1 unidade	155	**27**	162
logurte de frutas (média)	1 pote	100	**17**	90
logurte de frutas light/diet (média)	1 pote	100	**7**	42
logurte desnatado açaí e banana Protein + zero Frimesa ®	1 unidade	170	**15**	128
logurte desnatado Batavo ®	1 pote	170	**9**	61
logurte desnatado Baunilha Protein + zero Frimesa ®	1 pote	170	**15**	128
logurte desnatado com preparado aveia, ameixa e amaranto Nesfit Nestlé ®	1 unidade	170	**14**	75
logurte desnatado com preparado de morango zero Tirol ®	1/2 copo	100	**7**	40
logurte desnatado com preparado de morango zero Tirol ®	1/2 copo	100	**7**	40
logurte desnatado com preparado frutas vermelhas, aveia, e hibisco Nesfit Nestlé ®	1 unidade	150	**12**	75
logurte desnatado Molico triplo zero baunilha Nestlé ®	1 unidade	170	**7**	45
logurte desnatado Molico triplo zero morango Nestlé ®	1 unidade	170	**7**	41
logurte desnatado Morango Protein + zero Frimesa ®	1 pote	170	**15**	128
logurte desnatado Whey banana Verde Campo ®	1 unidade	250	**15**	126
logurte desnatado Whey cookies e cream Verde Campo ®	1 unidade	250	**15**	125
logurte desnatado Whey doce de leite Verde Campo ®	1 unidade	250	**21**	180
logurte doce de leite YoPRO Danone ®	1 garrafinha	250	**13**	127

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte grãos VIV morango Vigor ®	1 copo	100	**17**	133
logurte Grego flocos Vigor ®	1 unidade	90	**16**	148
logurte Grego morango Batavo ®	1 copo	200	**15**	127
logurte Grego Nestlé light®	1 unidade	90	**10**	73
logurte Grego Nestlé tradicional ®	1 unidade	90	**10**	74
logurte Grego Vigor zero ®	1 unidade	90	**5**	49
logurte Grego Vigor ®	1 unidade	90	**16**	139
logurte Grego zero morango Vigor ®	1 unidade	90	**6,5**	50
logurte Molico total cálcio líquido Nestlé ®	1 unidade	170	**8**	73
logurte Molico total cálcio polpa (média) Nestlé ®	1 unidade	100	**6**	42
logurte morango Protein + zero Frimesa ®	1 unidade	170	**15**	128
logurte morango Tirol®	1 unidade	200	**27**	175
logurte morango YoPRO Danone ®	1/2 copo	100	**5**	51
logurte natural c/ mel Nestlé®	1 unidade	170	**23**	158
logurte natural desnatado (média)	1 copo	170	**11**	82
logurte Natural Desnatado 2 Ingredientes Lacfree	1 copo	160	**10**	70
logurte natural desnatado Fiore ®	1 unidade	140	**6**	85
logurte natural desnatado Nestlé ®	1 unidade	160	**8**	57
logurte natural integral (média)	1 copo	170	**10**	126
logurte Natural Integral 2 Ingredientes Verde Campo ®	1 copo	160	**7,8**	121
logurte natural integral Batavo ®	1 unidade	170	**8**	102

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
logurte natural integral Danone ®	1 unidade	180	**10**	121
logurte natural integral Nestlé ®	1 unidade	170	**7**	117
logurte Natural Whey Colherável Bicamada Banana com Canela 11g de Proteína Verde Campo	1 pote	140	**20**	124
logurte Natural Whey Colherável Tradicional 14g de Proteína Verde Campo	1 pote	140	**10**	96
logurte Natural Whey Cookies and Cream 28g de Proteína Verde Campo	1 copo	200	**12**	101
logurte Natural Whey Morango 21g de Proteína Verde Campo ®	1 copo	250	**21**	180
logurte parcialmente desnatado cenoura, laranja e mel Nestlé ®	1 unidade	170	**24**	179
logurte parcialmente desnatado com calda frutas vermelhas Batavo ®	1 unidade	100	**16**	97
logurte parcialmente desnatado com preparado de mel Nestlé ®	1 unidade	170	**23**	159
logurte parcilamente desnatado Morango com calda Nestlé ®	1 unidade	150	**20**	127
logurte pedaços abacaxi Batavo ®	1 copo	200	**31**	203
logurte pedaços morango Batavo ®	1 copo	200	**28**	192
logurte pedaços pêssego Batavo ®	1 copo	200	**28**	192
logurte Pense Zero Batido Tradicional Batavo ®	1 copo	200	**8**	56
logurte Pense zero Grego morango Batavo ®	1 unidade	100	**6**	60

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Iogurte Pense Zero Grego Tradicional Batavo ®	1 pote	100	**6**	61
Iogurte Pense zero morango Batavo ®	1 unidade	100	**5**	34
Iogurte Pense zero Pedaços de morango Batavo ®	1 copo	100	**6**	40
Iogurte pêssego Tirol ®	1 unidade	200	**27**	175
Iogurte petit suisse Danoninho morango ®	1 unidade	40	**5**	41
Iogurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - framboesa e limão - Vigor ®	1 unidade	170	**26**	147
Iogurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - manga e maracujá - Vigor ®	1 unidade	170	**26**	147
Iogurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - tradicional - Vigor ®	1 copo	200	**34**	186
Iogurte VIV 3 grãos - chia, quinoa e amaranto - tradicional - Vigor ®	1 unidade	170	**26**	147
Iogurte VIV mel Vigor ®	1 unidade	150	**19**	134
Iogurte VIV natural Vigor ®	1 unidade	150	**9,2**	90
Iogurte Yorgus® Kyds Baunilha	1 pouch	100	**11**	103
Iogurte Yorgus ® Kyds Morango	1 pouch	100	**11**	103
Iogurte Yorgus ® Coco	2 pote	130	**13**	138
Iogurte Yorgus ® Completo Morango	1 garrafinha	250	**16**	136
Iogurte Yorgus ® Frutas Silvestres (polpa ao fundo)	1 pote	130	**13**	100
Iogurte Yorgus ® Maçã e Canela (polpa ao fundo)	1 pote	130	**13**	100
Iogurte Yorgus ® Mel	1 pote	130	**10**	98
Iogurte Yorgus® Morango sem Lactose (polpa ao fundo)	1 pote	130	**12**	92

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Iogurte Yorgus® Natural 0% Gordura	1 pote	130	**3**	70
Iogurte Yorgus® Natural Sem Lactose	1 pote	130	**2,6**	70
Iogurte Yorgus®Ultra Morango e Banana	1 garrafinha	300	**21**	156
Iogurte zero desnatado ameixa Frimesa	1 copo	200	**10**	65
Iogurte zero desnatado morango Frimesa	1 unidade	165	**10**	68
Iogurte zero Itambé Fit ®	1 copinho	100	**5**	34
Iogurte zero lactose frutas vermelhas Frimesa®	1 unidade	170	**22**	130
Iogurte Zero Lactose Nestlé®	1 unidade	90	**5**	58
Isca de carne de porco	1 porção média	110	**4**	267
Isca frita de pirarucu	1 fatia média	100	**0**	269
Jabuti, carne (cozida)	1 unidade	110	**0**	173
Jabuticaba	1 unidade	5	**1**	3
Jabuticaba, Geléia (Helomar)	1 colher (sopa)	20	**13**	51
Jabuticaba, Geléia (Josepha)	1 colher (sopa)	20	**9**	37
Jabuticaba, Geléia (Linea Diet)	1 colher (sopa)	20	**7**	18
Jabuticaba, Geléia (Queensberry Diet)	1 colher (sopa)	20	**7**	28
Jabuticaba, Geléia (Queensberry)	1 colher (sopa)	20	**14**	58
Jabuticaba, suco (com açúcar)	1 copo americano duplo	240	**31**	125
Jabuticaba, suco (sem açúcar)	1 copo americano duplo	240	**12**	49
Jaca	1 bago médio	12	**3**	11
Jaca, carne de (Desfiada)	1 colher (sopa)	20	**5**	18
Jaca, cozida	1 porção média	50	**13**	55
Jacaré	1 pedaço médio	40	**0**	50
Jacked Potato (Outback) ®	1 porção	350	**51**	309

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Jambalaya	1 xicara	245	**37**	384
Jambo cru	1 unidade média	40	**3**	11
Jambu cozido	1 colher de sopa cheia	20	**1**	6
Jamelão ou jambolão	1 unidade média	10	**1**	4
Jaraqui cru	1 pedaço médio	100	**0**	129
Jardineira de Legumes	1 colher (servir) cheia	60	**5**	26
Jardineira de Legumes com carne bovina	1 colher (servir) cheia	60	**4**	46
Jardineira de Legumes com carne de soja	1 colher (servir) cheia	60	**8**	58
Jardineira de Legumes com frango	1 colher (servir) cheia	60	**3**	60
Jenipapo	1 unidade pequena	60	**15**	68
Jiló	1 colher (sopa) cheia	60	**4**	16
Jiló com casca (frito)	1 colher (sopa) cheia	60	**5**	156
Jiló com casca (refogado)	1 colher (sopa) cheia	60	**5**	25
Joelho de porco (Einsbein)	1 porção	100	**0**	227
Juçara, Palmito	1 unidade	100	**4**	22
Juçara, Palmito	1 colher (sopa) cheia	15	**0**	3
Jurubeba	1 unidade média	10	**2**	10
Kafta na bandeja	1 porção	100	**2**	173
Kani kama cru	1 unidade	20	**3**	21
Kanimaki	1 unidade	15	**4**	21
Kappamaki de pepino	1 unidade	15	**6**	25
Karo®	1 colher de sopa cheia	20	**16**	64
Kasespatzle (macarrão com queijo)	1 pegador	130	**28**	290
Kasha (trigo sarraceno torrado)	1 xícara de chá	168	**33**	155

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Kasha (trigo sarraceno torrado)	1 colher de sopa	35	**7**	32
Kebab de frango tradicional	1 unidade média	385	**76**	581
Kebab vegetariano (falafel) tradicional	1 unidade média	380	**77**	475
Kefir com leite de vaca	1 copo americano duplo	240	**6**	113
Ketchup de tomate	1 colher de sopa cheia	20	**6**	25
Kinder Bueno®	1 unidade	43	**21**	245
Kinder ovo®	1 unidade	20	**10**	110
Kinkan	1 unidade	10	**2**	7
Kitkat®, chocolate	1 unidade	42	**24**	220
Kiwi	1unidade média	94	**11**	48
Lagarto bovino	1 pedaço médio	35	**0**	77
Lagosta	1 porção	100	**0**	83
Laka®, chocolate	4 quadradinhos	25	**15**	135
Laranja baía	1 unidade media	180	**20**	82
Laranja diet, geleia de (média)	1 colher de sopa (cheia)	20	**7**	27
Laranja lima	1 unidade media	180	**20**	82
Laranja, geleia de (média)	1 colher de sopa (cheia)	20	**12**	49
Lasanha (média sabores)	1 escumadeira	170	**23**	224
Lasanha à bolonhesa	1 escumadeira	170	**28**	312
Lasanha de berinjela a bolonhesa	1 colher de sopa cheia	80	**4**	79
Legumes refogados	1 colher de servir cheia	60	**3**	56
Legumes, seleta	1 colher de sopa	25	**3**	14
Leite achocolatado	1 copo médio	240	**34**	194
Leite condensado	1 colher de sopa	15	**9**	47
Leite condensado desnatado	1 colher de sopa	15	**11**	40
Leite de amêndoa	1 copo	200	**4**	66

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Leite de arroz	1 copo	200	**12**	63
Leite de aveia	1 copo	200	**15**	87
Leite de cabra	1 copo duplo cheio	240	**9**	161
Leite de castanha	1 copo	200	**3**	65
Leite de coco industrializado	1 colher de sopa	20	**0**	26
Leite de coco industrializado light	1 colher de sopa	20	**0**	17
Leite de soja	1 copo	200	**8**	67
Leite de soja zero	1 copo	200	**3**	56
Leite de vaca desnatado	1 copo duplo cheio	240	**11**	78
Leite de vaca desnatado em pó	1 colher (sopa) cheia	10	**5**	36
Leite de vaca integral em pó	1 colher (sopa) cheia	16	**6**	80
Leite de vaca integral pasteurizado	1 copo duplo cheio	240	**11**	154
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo médio	240	**11**	97
Leite de vaca semi-desnatado sem lactose	1 copo médio	240	**11**	98
Leite fermendato	1 unidade	80	**13**	56
Leite humano maduro média	1 copo americano pequeno	165	**10**	112
Leite materno	1/2 copo	100	**7**	67
Lentilha cozida	1 colher sopa (cheia)	18	**3**	17
Lichia	1 unidade	10	**2**	6
Licor	1 cálice	20	**7**	62
Licor 43	1 dose	50	**11**	150
Licor Amarula	1 dose	50	**18**	180
Licor Frangélico	1 dose	50	**18**	172
Licor Lemoncello	1 dose	50	**22**	171
Limão	1 colher de sopa cheia	12	**1**	4

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Limão, geléia de	1 colher de sopa cheia	20	**5**	22
Limonada s/ açúcar	1 copo	240	**2**	7
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	**0**	94
Língua de gato Kompenhagen Soul Good®	1 unidade	6	**3**	35
Língua de gato Kompenhagen®	1 unidade	6	**3**	36
Linguado assado	1 fatia média	100	**0**	133
Linguiça calabresa (média)	1 unidade	50	**0**	150
Linguiça calabresa defumada	1 unidade	50	**1**	140
Linguiça de frango	1 gomo	60	**0**	122
Linguiça de peru	1 gomo	50	**2**	80
Linguiça paio	1 unidade	50	**0**	144
Linguiça toscana	1/2 unidade	50	**1**	90
Linhaça (semente)	1 colher de sopa	13	**6**	65
Lombo de boi assado	1 pedaço médio	50	**0**	100
Lombo de porco assado	1 pedaço grande	100	**0**	210
Lombo de vitela assado/ cozido	1 pedaço médio	100	**0**	226
Lula cozida	1 unidade média	110	**0**	106
M&M´s® amendoim	1 colher de sopa	12	**8**	64
M&M´s® chocolate	1 colher de sopa	12	**9**	61
M&M´s® chocolate (mini)	1 mini tubo	30	**19**	147
M&M's® crispy	1 colher de sopa	12	**8**	57
Maçã com casca	1 unidade pequena	90	**14**	58
Maçã do amor	1 unidade	110	**31**	125
Maçã seca crocante Jasmine®	1 pacote	40	**20**	82
Maçã verde	1 unidade média	130	**19**	70
Maçã, suco de (com açúcar)	1 copo	200	**22**	90
Maçã, suco de (sem açúcar)	1 copo	200	**13**	51
Macadâmica natural	1 porção (punhado)	30	**4**	225

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Macarrão à bolonhesa	1 escumadeira cheia	110	**25**	135
Macarrão ao alho e óleo	1 escumadeira cheia	110	**28**	195
Macarrão carbonara	1 escumadeira cheia	110	**14**	294
Macarrão com atum	1 escumadeira cheia	110	**21**	174
Macarrão com molho branco (leite, manteiga e farinha de trigo)	1 escumadeira cheia	110	**27**	153
Macarrão com molho de tomate	1 escumadeira cheia	110	**22**	131
Macarrão com molho pesto	1 escumadeira cheia	110	**21**	254
Macarrão cozido sem molho	1 escumadeira cheia	110	**30**	138
Macarrão de arroz (sem glúten)	1 escumadeira cheia	90	**21**	92
Macarrão de arroz e feijão cru Urbano®	1 1/2 xícara	80	**52**	261
Macarrão de arroz integral Urbano® cru (sem glúten)	1 1/2 xícara	80	**59**	274
Macarrão de arroz Urbano® cru (sem glúten)	1 1/2 xícara	80	**62**	280
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Bacon	1 pacote	85	**50**	375
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Carne	1 pacote	85	**54**	385
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Costela	1 pacote	85	**53**	391
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Galinha	1 pacote	85	**50**	376
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Legumes	1 pacote	85	**51**	385
Macarrão instantâneo Nissin Lámen® sabor Picanha	1 pacote	85	**50**	377

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Macarrão integral ao alho e óleo	1 escumadeira cheia	110	**28**	195
Macarrão integral com frutos do mar	1 escumadeira cheia	110	**21**	143
Macarrão integral com molho de tomate	1 escumadeira cheia	110	**25**	124
Macarrão mini fusilli piccolini Barrila® cru	1 prato	80	**58**	282
Macaúba crua	2 unidades	90	**13**	362
Macaxeira cozida (aipim ou mandioca)	1 pedaço grande	100	**30**	125
Macaxeira frita (aipim ou mandioca)	1 pedaço grande	100	**30**	225
Maionese de batata com legumes	1 colher de sopa cheia	38	**3**	155
Maionese Heinz®	1 colher de sopa	12	**0**	80
Maionese Hellmann's®	1 colher de sopa	12	**1**	37
Maionese industrializada	1 colher de sopa cheia	17	**1**	52
Maionese industrializada light	1 colher de sopa	12	**1**	49
Maionese light Hellmann's®	1 colher de sopa	12	**1**	21
Maionese Liza® receita tipo caseira	1 colher de sopa	12	**1**	37
Maionese Liza® tradicional	1 colher de sopa	12	**1**	16
Maionese vegana Helmann's®	1 colher de sopa	12	**0**	35
Maizena®	1 colher de sopa cheia	20	**17**	70
Mamão formosa	1 fatia grande	170	**20**	79
Mamão formosa	1 fatia média	100	**12**	47
Mamão papaia	1 fatia média	100	**10**	43
Mamão papaia	1/2 unidade	160	**16**	68
Mandioca cozida (aipim ou macaxeira)	1 pedaço médio	60	**18**	75

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mandioca cozida (aipim ou macaxeira)	1 colher de sopa	20	**6**	25
Mandioca frita (aipim ou macaxeira)	1 pedaço grande	100	**30**	225
Mandioca frita (aipim ou macaxeira)	1 pedaço médio	60	**18**	135
Mandioquinha ou batata-baroa cozida	1 colher de sopa	30	**5**	33
Mané pelado	1 pedaço médio	70	**37**	226
Manga	1 porção média	100	**16**	64
Manga Espada	1 porção média	100	**17**	72
Manga Haden	1 porção média	100	**17**	67
Manga Palmer	1 porção média	100	**19**	77
Mangaba	1 unidade	25	**3**	11
Maniçoba	1 fatia média	120	**4**	151
Manjar de coco	1 porção	100	**35**	196
Manjar de coco	1 colher de servir	60	**21**	117
Manteiga	1 colher de sopa rasa	19	**0**	127
Manteiga	1 colher de chá rasa	4	**0**	26
Manteiga light	1 colher de chá rasa	4	**0**	17
Maracujá, polpa de	1 unidade pequena	45	**6**	33
Margarina	1 colher de chá rasa	4	**0**	25
Margarina	1 colher de sopa rasa	19	**0**	121
Margarina light	1 colher de sopa	10	**0**	32
Margarita	1 dose	77	**11**	168
Maria mole	1 porção	60	**38**	180
Marmelada	1 fatia média	40	**28**	111
Marreco assado	1 fatia média	100	**0**	201
Marron glacê	1 fatia média	50	**35**	141
Marshmallow Fini®	4 unidades	20	**16**	67

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Martini	1 dose	70	**0**	160
Massa de panqueca sem recheio	1 unidade pequena	30	**9**	79
Massa de pizza integral Wickbold®	1 unidade	40	**20**	115
Massa para pizza	1 fatia média	20	**11**	57
Massa para pizza brotinho	1 unidade	40	**19**	113
Massa pronta para pastel	1 pastel	30	**13**	89
Matrinxã	1 pedaço médio	100	**0**	188
Maxixe cozido com casca	1 colher de sopa cheia	40	**2**	8
Mc Torta de Maçã®	1 unidade	0	**29**	205
McChicken (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**37**	396
McChicken Bacon (Mc Donald's®)	1 unidade	0	**37**	448
McChicken Duplo (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**53**	665
McChicken Junior (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**38**	343
McColosso caramelo (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**52**	269
McColosso chocolate (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**48**	265
McCrispy Chicken Deluxe (Mc Donald's®)	1 unidade	0	**54**	625
McCrispy Chicken Legend (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**66**	964
McCrispy Chicken Melt & Bacon (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**54**	651
McFlurry Kit Kat Chocolate com Coco Caramelo (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**72**	476
McFlurry Kit Kat Chocolate com Coco Chocolate (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**73**	511

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
McFlurry Kit Kat Chocolate com Coco Morango (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**78**	512
McFlurry Kit Kat Triple Chocolate (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**67**	480
McFlurry M&Ms Caramelo (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**86**	504
McFlurry M&Ms Chocolate (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**81**	502
McFlurry M&Ms Morango (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**80**	467
McFlurry Ovomaltine Caramelo (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**88**	473
McFlurry Ovomaltine Chocolate (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**81**	468
McFlurry Ovomaltine Morango (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**86**	453
McFritas Cheddar Bacon (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**38**	431
McFritas Grande (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**50**	422
McFritas Kids (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**11**	92
McFritas Média (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**35**	295
McFritas Pequena (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**25**	211
McNífico Bacon (Mc' Donalds®)	1 unidade	0	**36**	640
McNuggets 10 (Mc' Donalds®)	1 porção (10 unidades)	0	**24**	414
McNuggets 15 (Mc' Donalds®)	1 porção (15 unidades)	0	**39**	521
McNuggets 4 (Mc' Donalds®)	1 porção (4 unidades)	0	**10**	166
McNuggets 6 (Mc' Donalds®)	1 porção (6 unidades)	0	**15**	249

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
McShake Caramelo com farofa crocante de amendoim (Mc Donald's®)	1 porção	400	**79**	437
McShake Grimace (Mc Donald's®)	1 porção	400	**65**	350
McShake Kopenhagen (Mc Donald's®)	1 porção	400	**110**	758
McShake Morango (Mc Donald's®)	1 porção	400	**81**	425
McShake Ovomaltine (Mc Donald's®)	1 porção	400	**106**	562
Mel	1 colher de sopa rasa	15	**12**	49
Mel	1 sachê pequeno	5	**5**	16
Melado	1 colher de sopa rasa	16	**12**	49
Melancia	1 fatia média	200	**13**	58
Melão	1 fatia grande	115	**9**	33
Merengue	1 colher de sopa	25	**23**	95
Merengue com frutas vermelhas	2/3 de xícara de chá	100	**41**	216
Merluza assada	1 filé médio	100	**0**	116
Michui de filé mingnon (Almanara®)	1 porção	100	**2**	89
Michui de frango (Almanara®)	1 porção	100	**2**	91
Michui de peixe (Almanara®)	1 porção	100	**2**	99
Milho verde	1 unidade grande	100	**29**	138
Milho verde cozido debulhado	1 colher de sopa cheia	24	**6**	33
Milho verde em conserva enlatado	1 colher de sopa cheia	24	**5**	25
Milk shake (média)	1 copo	300	**55**	336
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo grande	700	**74**	551

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo médio	500	**52**	381
Milk shake crocante (Bob's®)	1 copo pequeno	300	**31**	225
Milk shake de baunilha	1 porção pequena	300	**46**	333
Milk shake de baunilha	1 porção pequena	300	**46**	333
Milk shake de baunilha	1 porção média	500	**76**	555
Milk shake de baunilha	1 porção grande	700	**106**	777
Milk shake de chocolate	1 porção pequena	300	**49**	355
Milk shake de chocolate	1 porção média	500	**81**	592
Milk shake de chocolate	1 porção grande	700	**113**	829
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo grande	700	**70**	886
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo médio	500	**48**	340
Milk shake de chocolate (Bob's®)	1 copo pequeno	300	**29**	204
Milk shake de morango	1 porção pequena	300	**68**	430
Milk shake de morango	1 porção média	500	**113**	717
Milk shake de morango	1 porção grande	700	**159**	1000
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo grande	700	**141**	800
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo médio	500	**101**	571
Milk shake de morango (Bob's®)	1 copo pequeno	300	**53**	308
Milk shake Nuts (Bob's®)	1 copo pequeno	300	**29**	312
Milk shake Nuts (Bob's®)	1 copo médio	500	**48**	556
Milk shake Nuts (Bob's®)	1 copo grande	700	**73**	814
Minestrone (sopa)	1 prato fundo	300	**26**	159
Mingau (média)	1 colher de sopa	37	**8**	50
Mingau de amido de milho (maisena) com açúcar	1 prato raso	195	**59**	301
Mingau de amido de milho (maisena) sem açúcar	1 prato raso	195	**44**	268

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mingau de aveia com açúcar	1 xícara de chá	200	**30**	219
Mingau de aveia sem açúcar	1 xícara de chá	200	**25**	145
Mini Bomba de Chocolate	1 unidade	20	**7**	60
Mini cenouras	1 xícara de chá	100	**10**	42
Mini churro de doce de leite (Habib's®)	1 unidade	20	**9**	56
Mini esfiha de carne	1 unidade	35	**12**	90
Mini Eski-bon (Kibon®)	1 porção (9 bombons)	60	**20**	219
Mini hamburguer (com pão)	1 unidade	60	**15**	123
Mini hot dog	1 unidade	60	**15**	165
Mini kibe	1 unidade	40	**5**	4
Mini kibe frito de cremely (Habib's®)	1 unidade	45	**8**	100
Mini Oreo®	1 pacote	35	**23**	161
Mini pizza	1 unidade	25	**14**	73
Mini Torta de Limão	1 unidade	50	**12**	108
Mini Torta de Maçã	1 unidade	50	**18**	144
Mini Torta de Morango	1 unidade	50	**18**	109
Mini Trakinas® sabor chocolate	1 sachê (8 mini biscoitos)	25	**16**	121
Mini Trakinas® sabor morango	1 sachê (8 mini biscoitos)	25	**17**	123
Mirtilo (ou blueberry)	1/2 xícara de chá	100	**14**	57
Missoshiro	1 porção	200	**5**	72
Misto quente	1 unidade	85	**29**	212
Miúdos de boi (dobradinha, livrelho)	1 colher de sopa cheia	35	**0**	44
Mix 7 grãos Quaker®	1 colher de sopa1/2 xícara	40	**22**	137
Mix de Soja Natural Jasmine®	1 pacote	40	**6**	188

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Mix Sementes e Frutas Jasmine®	1 pacote	40	**16**	151
Mix Sementes e Nuts Jasmine®	1 pacote	40	**15**	189
Mix Sementes Tradicional Jasmine®	1 pacote	40	**14**	209
MixDip M&M's (Mc' Donalds®)	1 porção	0	**110**	628
Mjadra Almanara®	1 colher de sopa	25	**7**	39
Moela	1 colher de sopa	25	**0**	31
Mojito	1 coquetel	225	**25**	217
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	20	**1**	22
Molho agridoce	1 colher de sopa	15	**5**	20
Molho agridoce (Mc' Donalds®)	1 porção (blister)	23	**11**	46
Molho barbecue (Mc' Donalds®)	1 porção (blister)	23	**10**	44
Molho barbecue (Mc' Donalds®)	1 porção (blister)	23	**10**	44
Molho branco	1 colher de sopa	20	**1**	13
Molho Caesar	1 colher de sopa cheia	25	**2**	62
Molho caipira (Mc' Donalds®)	1 porção (blister)	23	**7**	52
Molho caseiro azeite/ vinagre	1 colher de sopa cheia	20	**1**	43
Molho de iogurte	1 colher de sopa cheia	35	**2**	38
Molho de mostarda e mel	1 colher de sopa	15	**2**	14
Molho de pimenta	1 colher de chá	5	**0**	1
Molho de tomate caseiro	1 colher de sopa	20	**1**	9
Molho de tomate tradicional industrializado	1 colher de sopa	20	**2**	8
Molho inglês	1 colher de sopa	14	**1**	6
Molho madeira	1 colher de sopa	15	**1**	11
Molho pesto	1 colher de sopa	20	**1**	80

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Molho pesto	1 colher de sopa	20	**1**	96
Molho Ranch (Mc Donald's®)	1 colher de sopa cheia	23	**1**	111
Molho shoyo	1 colher de sopa	10	**1**	8
Molho tártaro gourmet	1 colher de sopa	20	**0**	34
Mondongo (dobradinha)	1 colher de servir cheia	70	**0**	87
Moqueca de peixe	1 colher de servir cheia	60	**2**	79
Morango	1 unidade	12	**1**	4
Mortadela	1 fatia	20	**3**	53
Mortadela light	1 fatia	20	**0**	46
Moscow mule	1 coquetel	225	**26**	216
Mostarda	1 colher de sopa	12	**0**	7
Mostarda folha cozida	1 colher de sopa cheia	25	**0**	6
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	30	**5**	71
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	30	**9**	65
Mousse de Peixe	1 colher de servir rasa	50	**2**	86
Mucilon de arroz	1 colher de sopa cheia	7	**6**	28
Mucilon de milho	1 colher de sopa cheia	7	**6**	26
Muesli	1 colher de sopa	14	**11**	52
Muffin (média)	1 unidade	30	**17**	121
Muffin de banana Suavipan®	1 unidade	40	**21**	147
Muffin de chocolate Suavipan®	1 unidade	40	**21**	142
Muffin de laranja Suavipan®	1 unidade	40	**20**	147
Munguzá	1 concha	100	**39**	185
Murici	1 unidade	50	**5**	21
Nabo cozido (picado)	1 colher de sopa	15	**0**	4

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Nachos	1 porção	25	**14**	120
Nectarina	1 unidade média	100	**14**	60
Negroni	1 dose	70	**0**	182
Negroni	1 dose	200	**14**	228
Nescau®	1 colher de sopa	10	**8**	36
Nescau® 33% menos açúcares	1 colher de sopa	10	**8**	35
Nescau® Ball	1 sachê	75	**40**	356
Nescau® Cereal	1 porção (3/4 de xícara)	30	**23**	116
Nescau® Cereal Duo	1 porção (3/4 de xícara)	30	**23**	117
Nescau® Cereal Extra Cacau	1 porção (3/4 de xícara)	30	**116**	24
Nescau® Chocolate Branco	1 colher de sopa	10	**8**	38
Nescau® Cookie	1 porção	20	**13**	98
Nescau® Extra Cacau 30%	1 colher de sopa	10	**6**	36
Nescau® Extra Cacau 60%	1 colher de sopa	10	**5**	36
Nescau® Extra Cacau pronto pra beber	1 unidade	270	**28**	178
Nescau® Nescafé Dolce Gusgo	1 cápsula	17	**9**	73
Nescau® Prontinho	1 unidade	180	**20**	120
Nescau® Prontinho 3 em 1	1 unidade	180	**16**	115
Nescau® pronto pra beber	1 unidade	270	**26**	176
Nêspera	1 unidade média	90	**10**	37
Nesquick bebida láctea sabor morango (Nestlé®)	1 unidade	200	**19**	120
Nesquick em pó sabor morango (Nestlé®)	1 colher de sopa	10	**6**	28
Neston 3 Cereais (Nestlé®)	1 colher de sopa	7	**5**	26
Neston bebida láctea sabor maçã, banana e mamão (Nestlé®)	1 unidade	280	**35**	216

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Nhoque	1 escumadeira cheia	100	**37**	184
Nhoque	1 colher de sopa	30	**7**	36
Nhoque de batata	1 colher de sopa	30	**6**	35
Niguiri de atum	1 unidade	30	**10**	60
Niguiri de camarão	1 unidade	30	**10**	65
Niguiri sushi de atum	1 unidade	30	**10**	59
Niguiri sushi de kani	1 unidade	30	**10**	51
Niguiri sushi de salmão	1 unidade	30	**10**	57
Niguiri sushi de salmão	1 unidade	30	**10**	57
Ninho soleil sabor morango (Nestlé®)	1 unidade	170	**31**	170
Noz	1 unidade	5	**1**	35
Nuggets (média)	1 unidade	26	**4**	64
Nuggets de frango tradicional Sadia®	1 unidade	22	**3**	40
Nuggets de legumes Sadia®	1 unidade	21	**4**	36
Nutella	1 colher de sopa	20	**12**	107
Nutella PREMIUM	1 colher de sopa	20	**12**	107
Nutren® Active	1 colher de sopa	16	**9**	56
Nutren® Control Baunilha em pó	1 colher de sopa	14	**2**	36
Nutren® Control Baunilha pronto pra beber	1 frasco	200	**14**	212
Nutren® Control Chocolate® pronto pra beber	1 frasco	200	**14**	208
Nutridrink® Protein em pó	1 porção	30	**18**	111
Óleo de Babaçu	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleo de Canola	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleo de Coco	1 colher de sopa	8	**0**	71
Óleo de Gergelim	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleo de Girassol	1 colher de sopa	8	**0**	72

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Óleo de Linhaça	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleo de Milho	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleo de Soja	1 colher de sopa	8	**0**	72
Óleos vegetais	1 colher de sopa cheia	8	**0**	72
Olho de Sogra	1 unidade	10	**5**	34
Omelete	1 ovo	65	**2**	110
Onion rings (Burguer King)®	1 porção	0	**52**	460
Ora pro nobis	1 porção	100	**5**	26
Orégano seco	1 colher café cheia	4	**3**	10
Original (Burguer King) ®	1 unidade	0	**32**	714
Original Cheddar (Burguer King) ®	1 unidade	0	**33**	541
Ovo de codorna	1 unidade	10	**0**	16
Ovo de galinha frito	1 unidade	50	**0**	117
Ovo de galinha inteiro (cozido)	1 unidade média	45	**0**	71
Ovo de galinha mexido	1 unidade	50	**0**	84
Ovo de galinha, clara cozida	1 unidade média	30	**0**	15
Ovo de galinha, gema cozida	1 unidade média	15	**0**	53
Ovo de Páscoa (média)	1 pedaço médio	25	**15**	134
Ovo de Páscoa Amandita ®	1 porção	25	**15**	135
Ovo de Páscoa Bis ®	1 porção	25	**15**	130
Ovo de páscoa Diamante Negro ®	1 porção	25	**16**	128
Ovo de Páscoa Ferrero Rocher ®	1 porção	25	**9**	151
Ovo de Páscoa Kinder Ovo Maxi ®	1 porção	25	**13**	143
Ovo de Páscoa Lacta ®	1 porção	25	**15**	131
Ovo de Páscoa Lacta Diet ®	1 porção	25	**15**	111
Ovo de Páscoa Shot ®	1 porção	25	**14**	134

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ovo de Páscoa Sonho de Valsa ®	1 porção	25	**15**	134
Ovomaltine ®	1 colher de sopa cheia	14	**12**	53
Ovos Benedict com presunto	1 porção	100	**13**	218
Paçoca	1 unidade	32	**17**	156
Paçoca diet Airon	1 unidade	20	**7**	79
Paçoquita ®	1 unidade	20	**10**	103
Paçoquita zero ®	1 unidade	18	**8**	100
Pacu inteiro cru	1 pedaço médio	100	**0**	292
Paio	1 unidade	160	**5**	363
Palha italiana	1 porção	100	**65**	407
Palmito em conserva	1 colher de sopa cheia	15	**1**	3
Pamonha	1 unidade	160	**69**	413
Pamonha doce	1 unidade pequena	130	**47**	335
Panettone frutas	1 fatia pequena	25	**14**	88
Panettone Frutas Zero (Wickbold) ®	1 fatia	80	**38**	250
Panqueca carne	1 unidade média	80	**18**	229
Panqueca de batata (Kartoffelpuffer)	1 unidade média	30	**22**	97
Pão 3 queijos (Subway) ®	1 porção	83	**36**	244
Pão 9 grãos (Subway) ®	1 porção	78	**41**	216
Pão 9 grãos com aveia e mel (Subway) ®	1 porção	88	**38**	216
Pão careca doce	1 unidade	50	**28**	134
Pão colonial italiano	1 fatia grande	50	**27**	128
Pão com tucumã	1 unidade	85	**28**	241
Pão de batata-inglesa	1 unidade média	50	**29**	137
Pão de cachorro-quente	1 unidade	58	**31**	170
Pão de centeio integral	1 unidade média	50	**23**	116

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pão de forma 100% integral (Wickbold) ®	1 fatia	25	**8**	68
Pão de forma 100% Integral Girassol e Castanha (Wickbold) ®	1 fatia	25	**9**	61
Pão de Forma 12 Grãos 100% Integral (Pullman) ®	1 fatia	25	**9**	60
Pão de forma branco	1 fatia	25	**12**	62
Pão de forma de aveia	1 fatia	25	**15**	85
Pão de forma de centeio	1 fatia	27	**13**	75
Pão de Forma Grãos e Castanhas (Pullman) ®	1 fatia	33	**13**	82
Pão de forma integral	1 fatia	25	**11**	58
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	**40**	188
Pão de Hot Dog (Pullman) ®	1 unidade	50	**25**	129
Pão de leite	1 unidade	54	**30**	149
Pão de mel	1 unidade média	15	**13**	76
Pão de mel (Bauducco) ®	1 unidade	30	**21**	115
Pão de mel (média)	1 unidade	30	**20**	135
Pão de mel (Wickbold) ®	1 unidade	35	**19**	155
Pão de mel doce de leite Cacau Show	1 unidade	50	**30**	190
Pão de milho caseiro	1 fatia média	70	**43**	200
Pão de milho com 50% de farinha de trigo	1 unidade	70	**42**	204
Pão de milho de forma Panco ®	1 fatia	50	**29**	155
Pão de milho industrializado	1 unidade	70	**43**	201
Pão de passas	1 unidade	50	**26**	136
Pão de queijo	1 unidade lanche	45	**20**	196
Pão de queijo	1 unidade tradicional	25	**11**	109
Pão de queijo	1 unidade super lanche	90	**40**	391
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	**9**	87

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pão de queijo light Forno de Minas ®	1 unidade média	27	**9**	55
Pão de torresmo	1 fatia	70	**33**	375
Pão Do Forno 100% Integral (Wickbold) ®	1 fatia	33	**11**	77
Pão doce	1 unidade	50	**28**	134
Pão francês	1 unidade	50	**29**	135
Pão francês integral	1 unidade	50	**23**	123
Pão integral sem gluten Jasmine ®	1 fatia	25	**5**	33
Pão italiano	1 fatia	50	**28**	125
Pão italiano branco (Subway) ®	1 porção	73	**36**	194
Pão multigrãos sem gluten Jasmine ®	1 fatia	25	**8,5**	50
Pão parmesão e orégano (Subway) ®	1 porção	76	**36**	210
Pão sem Gluten com coco Jasmine®	1 fatia	25	**9**	52
Pão sem gluten Jasmine ®	1 fatia	25	**11**	63
Pão sírio (Habib's) ®	1 porção	80	**42**	260
Pão sírio integral Pita Bread ®	1 unidade	50	**24**	124
Pão sírio Pita Bread ®	1 unidade	50	**28**	139
Pão tostado na chapa (Habib's) ®	1 porção	75	**31**	236
Papinha de macarrão carne e legumes Nestlé ®	1 pote	170	**16**	128
Papinha de banana e aveia Nestlé ®	1 pote	120	**13**	62
Páprica	1 colher de café cheia	4	**2**	13
Pasta de amendoim integral Power one ®	1 colher de sopa	15	**3**	91
Pasta de atum	1 colher de sopa cheia	35	**2**	112

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pasta de tofu	1 colher de sopa cheia	26	**2**	45
Pastel de belém (Habib´s) ®	1 unidade	50	**19**	146
Pastel de carne	1 unidade média	32	**5**	84
Pastel de carne (Habib's) ®	1 unidade	75	**19**	223
Pastel de queijo	1 unidade média	25	**5**	75
Pastel de queijo (Habib's) ®	1 unidade	75	**18**	252
Pastel de queijo de forno	1 unidade grande	40	**15**	185
Pastel português	1 unidade média	35	**10**	149
Pastelzinho	1 unidade pequena	8	**3**	24
Patê de atum Coqueiro ®	1 colher de chá	10	**0**	14
Patê de atum ligth Gomes da Costa ®	1 colher de chá	10	**1**	12
Patê de Foie Gras, enlatado, defumado	1 colher de cha cheia	8	**0**	22
Patê de frango com ervas finas Excelsior ®	1 colher de chá	10	**1**	20
Patê de peito de peru defumado Sadia ®	1 colher de chá	10	**0**	22
Pato no tucupi assado	1 sobrecoxa	100	**3**	303
Pavê de chocolate	1 pedaço médio	85	**16**	154
Pavê de chocolate branco Amor aos Pedaços ®	1 fatia	60	**22**	226
Pé-de-moleque	1 unidade média	17	**10**	88
Pé-de-moleque (Norte)	1 pedaço médio	100	**45**	336
Pé-de-moleque diet Airon ®	1 unidade média	14	**6**	61
Pé-de-moleque Santa Helena ®	1 unidade	15	**10**	73
Peito de peru defumado ligth Sadia ®	1 fatia	20	**0**	21
Peito de peru defumado Perdigão ®	1 fatia	25	**0**	41
Peixe de água doce cozido (média)	1 filé médio	120	**0**	117
Peixe do mar cozido (média)	1 filé médio	120	**0**	117

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Peixe grelhado	1 posta ou filé	100	**0**	180
Peixe na telha	1 posta média	230	**7**	262
Pepino com casca (picles)	1/4 xícara de chá	50	**2**	12
Pepino cru	1 fatia pequena	3	**0**	1
Pequi refogado	4 unidades médias	70	**9**	143
Pera	1 unidade média	130	**19**	80
Pernil assado	1 fatia	100	**1**	94
Pernil suíno temperado Seara ®	1 fatia	100	**0**	169
Peru (carne branca assada)	1 pedaço médio	32	**0**	57
Pescada inteira crua	1 pedaço médio	100	**0**	111
Pescoço de Peru Perdigão®	1 porção	76	**1**	125
Pêssego amarelo	1 unidade média	60	**6**	29
Pessego em calda Schramm ®	1 metade	30	**10**	41
Petit Gateau de chocolate (Habib's) ®	1 unidade	185	**64**	634
Picolé abacaxi Kibon ®	1 unidade	59	**16**	65
Picolé chicabon Kibon ®	1 unidade	65	**19**	106
Picolé Chicabon zero Kibon ®	1 unidade	63	**13**	74
Picolé de açai linha leve Oggi®	1 unidade	60	**6**	41
Picolé de amendoim linha leve Oggi®	1 unidade	57	**9**	41
Picolé de chocolate linha leve Oggi®	1 unidade	57	**4**	73
Picolé de coco linha leve Oggi®	1 unidade	57	**8**	70
Picolé de coco la frutta Nestlé ®	1 unidade	58	**13**	90
Picolé de limão linha leve Oggi®	1 unidade	60	**6**	27
Picolé de milho linha leve Oggi®	1 unidade	57	**9**	71

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Picolé de morango la frutta Nestlé ®	1 unidade	60	**8**	36
Picolé de uva la frutta Nestlé ®	1 unidade	61	**15**	62
Picolé de uva linha leve Oggi®	1 unidade	60	**6**	31
Picolé fruttare coco Kibon ®	1 unidade	60	**14**	84
Picolé fruttare limão Kibon ®	1 unidade	58	**13**	51
Picolé fruttare manga Kibon ®	1 unidade	83	**22**	92
Picolé fruttare uva Kibon®	1 unidade	59	**15**	60
Picolé linha leve sabor açaí Oggi®	1 picolé	60	**6**	41
Picolé linha leve sabor amendoim Oggi®	1 picolé	60	**8**	80
Picolé linha leve sabor chocolate Oggi®	1 picolé	60	**9**	73
Picolé linha leve sabor coco Oggi®	1 picolé	60	**8**	70
Picolé linha leve sabor limão Oggi®	1 picolé	60	**6**	27
Picolé linha leve sabor milho Oggi®	1 picolé	60	**9**	71
Picolé linha leve sabor uva Oggi®	1 picolé	60	**8**	34
Picolé linha zero Itália® sabor chocolate	1 picolé	58	**14**	99
Picolé linha zero Itália® sabor manga	1 picolé	58	**12**	49
Picolé linha zero Itália® sabor mcoco	1 picolé	58	**13**	104
Picolé linha zero Itália® sabor morango	1 picolé	58	**12**	88
Picolé mega clássico Nestlé ®	1 unidade	73	**26**	240

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Picolé mega trufas Nestlé ®	1 unidade	71	**27**	240
Pimenta-do-reino	1 colher de sopa	10	**0**	2
Pimenta-malagueta	1 colher de sopa cheia	15	**1**	6
Pimentão amarelo	1 colher sopa cheia	20	**1**	5
Pimentão verde	1 colher de sopa cheia	13	**1**	7
Pimentão vermelho	1 colher de sopa cheia	20	**1**	5
Pina colada	1 dose	165	**18**	243
Pina colada	1 copo	200	**22**	298
Pinha	1 unidade	60	**13**	53
Pinhão	1 unidade média	10	**5**	25
Pinhão cozido	1 concha	100	**44**	174
Pipoca doce Yoki ®	1/2 xícara de chá	25	**19**	113
Pipoca no óleo/manteiga com sal	1 saco médio	20	**14**	90
Pipoca salgada	1 saco médio	20	**14**	90
Piquiá	1 unidade pequena	50	**15**	179
Pirão de farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	30	**9**	36
Pirarucu	1 filé médio	100	**0**	120
Pirarucu de casaca	1 escumadeira cheia	110	**25**	293
Pirulito	1 unidade	20	**19**	74
Pistache	1 unidade	1	**0**	4
Pitanga	1 unidade	15	**1**	7
Pitaya	1 unidade	80	**10**	41
Pitomba	10 unidades	60	**5**	20
Pizza a moda da casa Habib's ®	1 fatia	93	**28**	282
Pizza Brasileira	1 fatia média	111	**25**	268
Pizza Califórnia	1 fatia média	100	**26**	213
Pizza de Alcachofra	1 fatia média	100	**21**	273

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza de atum	1 fatia média	100	**21**	258
Pizza de bacon	1 fatia média	100	**22**	288
Pizza de bacon com requeijão	1 fatia média	123	**26**	244
Pizza de bacon com requeijão (Pan) ®	1 fatia média	122	**24**	324
Pizza de banana com canela	1 fatia média	100	**40**	207
Pizza de brigadeiro	1 fatia média	100	**59**	402
Pizza de calabresa	1 fatia média	100	**21**	240
Pizza de camarão	1 fatia média	100	**21**	268
Pizza de champignon	1 fatia média	100	**22**	222
Pizza de chocolate ao leite	1 fatia média	100	**54**	483
Pizza de chocolate branco	1 fatia média	100	**41**	443
Pizza de doce de leite	1 fatia média	100	**51**	423
Pizza de Escarola	1 fatia média	100	**22**	294
Pizza de frango	1 fatia média	100	**22**	229
Pizza de frango com catupiry	1 fatia média	111	**25**	274
Pizza de marguerita	1 fatia média	119	**27**	274
Pizza de mussarela	1 fatia média	100	**22**	278
Pizza de mussarela de búfala, rúcula e tomate seco	1 fatia média	100	**22**	165
Pizza de palmito com mussarela	1 fatia média	100	**25**	220
Pizza de pepperoni	1 fatia média	102	**26**	274
Pizza de portuguesa	1 fatia média	125	**24**	246
Pizza de Prestígio	1 fatia média	100	**55**	420
Pizza de quatro queijos	1 fatia média	100	**27**	277
Pizza de quatro queijos com catupiry Habib's ®	1 fatia média	105	**17**	270
Pizza de Romeu e Julieta	1 fatia média	100	**27**	266
Pizza de Rúcula	1 fatia média	100	**22**	255
Pizza Napolitana	1 fatia média	100	**20**	207
Pizza Toscana	1 fatia média	100	**20**	227

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Pizza Vegetariana	1 fatia média	111	**22**	192
Polenguinho ®	1 unidade	20	**2**	72
Polenguinho light ®	1 unidade	20	**2**	51
Polenta com molho de carne	1 escumadeira	100	**8**	59
Polenta cozida	1 pedaço médio	30	**3**	20
Polenta frita	1 pedaço pequeno	20	**2**	18
Polenta mole	1 concha pequena	100	**8**	59
Polpetone a parmeggiana	1 unidade	150	**12**	280
Polvilho	1 colher de sopa cheia	16	**14**	56
Polvo cru	1 porção	200	**4**	160
Porco frito com rodelas de limão	1 porção	100	**0**	311
Prato do chef picanha 160g (Bob's) ®	1 porção	300	**29**	608
Prato primavera (Habib's) com pão sirio ®	1 porção	559	**83**	772
Prato verão (Habib's) ®	1 porção	451	**76**	723
Premium salad (Mc'Donalds) ®	1 porção	0	**3**	104
Presunto cozido	1 fatia média	15	**0**	22
Presunto de peru	1 fatia média	15	**0**	15
Pringles original ®	1 unidade	2	**1**	10
Pringles sabor cebola ®	1 porção	25	**14**	129
Proteína texturizada de soja	1 xícara ou 1 hambúrguer	50	**15**	171
Pudim de leite	1 fatia média	50	**12**	91
Pudim de leite condensado	1 fatia média	70	**24**	171
Pudim de passas	1 fatia média	50	**14**	95
Pudim de tapioca	1 fatia grande	110	**19**	263
Pudim de tapioca com leite condensado	1 fatia grande	90	**40**	150
Pupunha	1 unidade média	25	**5**	41

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Purê de batata	1 colher de sopa cheia	45	**8**	56
Purê de batata	1 concha	140	**22**	152
Purê de inhame	1 colher de sopa cheia	40	**7**	49
Purê de tomate	1 colher de sopa cheia	45	**5**	22
Quarteirão Sanduíche Mc'Donalds®	1 unidade padrão	0	**34**	549
Quebra-Queixo	1 pedaço pequeno	30	**22**	180
Queijadinha	1 unidade pequena	20	**10**	70
Queijo Brie	1 fatia	30	**0**	112
Queijo Camembert	1 fatia	30	**0**	114
Queijo Canastra	1 fatia	30	**1**	111
Queijo Catupiry® Original	1 colher de sopa	30	**0**	80
Queijo Cheddar	1 fatia fina	15	**0**	53
Queijo Coalho	1 fatia	30	**1**	106
Queijo Cottage	1 colher de sopa cheia	30	**1**	37
Queijo de Cabra	1 porção	30	**0**	135
Queijo Edam Tirolez®	1 pedaço	30	**0**	104
Queijo Emental Vigor®	1 fatia	30	**0**	125
Queijo Gorgonzola nacional	1 fatia média	30	**1**	105
Queijo Gouda	1 fatia	30	**0**	115
Queijo Gruyere Polenghi®	1 fatia	30	**0**	113
Queijo minas frescal light Polenghi®	1 colher de sopa	25	**1**	33
Queijo Minas meia cura	1 fatia	30	**1**	96
Queijo Minas Padrão (média)	1 fatia	30	**0**	107
Queijo Minas Padrão Vegano VidaVeg®	1 fatia	30	**9**	93
Queijo Muçarela	1 fatia fina	20	**0**	65
Queijo muçarela de búfala	1 fatia média	15	**0**	43
Queijo Muçarela Light	1 fatia	15	**0**	38

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Queijo Muçarela Vegano VidaVeg®	1 fatia	30	**9**	95
Queijo parmesão	1 fatia	30	**0**	116
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	15	**0**	70
Queijo Polenghinho® Light	1 unidade	20	**1**	35
Queijo prato	1 fatia fina	15	**0**	59
Queijo provolone	1 fatia média	15	**0**	52
Queijo provolone Tirolez®	1 fatia	15	**0**	56
Queijo ricota	1 fatia média	35	**1**	54
Queijo roquefort	1 fatia pequena	20	**0**	71
Queijo roquefort nacional	1 fatia média	30	**0**	120
Queijo suiço	1 fatia média	30	**0**	120
Queijo tipo requeijão	1 fatia média	30	**0**	89
Queijo tofu	1 pedaço pequeno	10	**0**	7
Queijo-de-minas frescal	1 fatia média	30	**1**	73
Queijo-de-minas frescal light	1 fatia média	30	**1**	71
Queijo-do-reino Tirolez®	1 pedaço pequeno	30	**0**	108
Quentão	1/2 copo	100	**34**	295
Quiabo cozido	1 colher de sopa	15	**1**	6
Quibe assado	1 porção\pedaço médio	100	**15**	172
Quibe cru	1 porção\pedaço médio	100	**20**	126
Quibe frito	1 unidade média	50	**9**	127
Quibe frito (festa)	1 unidade pequena	12	**2**	31
Quibe frito (Habib's)®	1 unidade padrão\ média	85	**14**	152
Quibebe (Purê de abóbora)	1 colher de sopa	25	**3**	22
Quiche de Espinafre	1 fatia média	100	**14**	155
Quiche de Presunto e Queijo	1 unidade média	50	**10**	259
Quiche de Queijo	1 unidade pequena	20	**4**	78
Quiche de Queijo Sadia®	1 fatia	113	**21**	357
Quindim	1 unidade média	35	**15**	111

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Quindim	1 unidade grande	70	**30**	222
Quindim	1 unidade pequena	18	**8**	56
Quinoa (Grãos)	1 colher de sopa	15	**10**	53
Quinoa em grãos Mãe Terra®	1/4 xícara de chá	45	**26**	153
Rã, carne de (desfiada)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	7
Rabada	1 unidade média	40	**1**	155
Rabada de Boi	1 porção	100	**0**	365
Rabanada	1 unidade média	60	**19**	175
Rabanada (preparada com vinho tinto)	1 unidade média	60	**19**	149
Rabanada assada (preparada com leite condensado)	1 unidade média	55	**22**	126
Rabanada com açúcar e canela em pó	1 porção	100	**31**	293
Rabanada frita simples (preparada com leite)	1 unidade média	65	**20**	159
Rabanete cru	1 colher de sopa cheia	35	**1**	8
Rabanete cru	1 prato de sobremesa	100	**3**	14
Rap Comum Pullman®	1 unidade	40	**20**	110
Rap Integral Pullman®	1 unidade	40	**20**	120
Rap Light Pullman®	1 unidade	40	**17**	83
Rap10 Chocolate (Bimbo®)	1 unidade	40	**18**	106
Rap10 Fibras (Bimbo®)	1 unidade	40	**17**	109
Rap10 Fit (Bimbo®)	1 unidade	40	**21**	101
Rap10 Original (Bimbo®)	1 unidade	40	**18**	110
Rapadura	1 pedaço médio	55	**48**	194
Rapadura de Minas Rapadurinha®	1 unidade	25	**22**	86
Ratatouille	1 porção	107	**6**	77
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	**25**	141

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Ravióli de queijo	1 escumadeira	50	**19**	149
Red Bull ® - bebida energética tradicional	1 lata	250	**28**	110
Red Bull ® Sugar Free bebida energética	1 lata	250	**2**	10
Refresco comum com açúcar (média) - refresco de saquinho em pó	1 copo	200	**15**	56
Refresco Diet Clight®	1 copo	200	**0**	5
Refrigerante citrus (Schweppes)®	1 lata	350	**42**	170
Refrigerante comum (média)	1 copo duplo	240	**24**	96
Refrigerante diet (média)	1 copo duplo	240	**0**	0
Refrigerante zero (média)	1 copo duplo	240	**0**	0
Repolho cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	1
Repolho cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	**0**	2
Requeijão comum cremoso (média padrão)	1 colher de sopa cheia	30	**1**	106
Requeijão cremoso Light	1 colher de sopa cheia	30	**1**	54
Requeijão Itambé® - sabores Ervas Finas ou Cheddar	1 e 1\2 colher de sopa	45	**1**	126
Requeijão Tradicional Vegano VidaVeg® de Castanha de Caju	1 colher de sopa	30	**2**	83
Risole (salgado)	1 unidade média	35	**14**	145
Risole de Queijo	1 unidade	50	**8**	112
Risoto (média)	1 colher de sopa	25	**6**	41
Risoto à grega Tio João®	1 colher de sopa rasa	15	**12**	53
Risoto de Camarão	1 colher de sopa cheia	25	**6**	45
Risoto de Frango	1 colher de sopa cheia	25	**6**	45

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Rocombole Baunilha com recheio Chocolate Bauducco®	1 fatia	60	**24**	193
Rocombole de Doce de Leite	1 pedaço médio	80	**45**	232
Rocombole doce Pullman® (média)	1 fatia	50	**31**	180
Rolinho Primavera	1 unidade	100	**9**	174
Roll cake de chocolate	1 unidade	38	**22**	143
Romã	1 unidade	50	**7**	28
Rosbife	1 fatia	50	**0**	83
Rosquinha 7 grãos Da Magrinha® (média dos sabores)	1 unidade	8	**4**	22
Rosquinha de Cacau Cacau Suavipan®	1 pacote pequeno	30	**18**	98
Rosquinha de Coco Light Suavipan®	1 pacote	35	**21**	117
Rosquinhas de leite (média)	1 unidade média	7	**4**	27
Rúcula	1 pires cheio	15	**2**	6
Ruffles® Batata Chips	1\2 xícara de chá	25	**12**	136
Ruffles® Batata Chips	1 pacote pequeno	60	**29**	338
Rum (40% álcool)	1 dose padrão	50	**0**	115
Sagu cru	1 colher de sopa cheia	30	**27**	105
Sagu de leite, tradicional	1 colher de sopa cheia	30	**6**	40
Sagu tradicional, em vinho	1 colher de sopa cheia	20	**6**	29
Salada Agadir	1 porção	100	**3**	167
Salada Almanara	1 porção	100	**9**	156
Salada Caesar	1 porção grande	180	**12**	152
Salada Caesar	1 porção pequena	80	**10**	97
Salada com carne (Bob's®)	1 porção	160	**3**	483
Salada com frango empanado (Bob's®)	1 porção	180	**17**	418

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	**4**	41
Salada de batata com maionese	1 Porção média	90	**10**	97
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 copo pequeno	150	**24**	99
Salada de frutas sem açúcar (laranja, banana, maçã e mamão)	1 colher de sopa cheia	38	**6**	24
Salada de legumes com maionese (batata, cenoura e vagem)	1 colher de sopa cheia	38	**3**	36
Salada de legumes cozida no vapor (couve-flor,cenoura, brócolis, batata e vagem)	1 Colher de sopa cheia	38	**3**	13
Salada Veggie (Bob's®)	1 porção	0	**6**	184
Salame	1 fatia média	5	**0**	20
Salgadinho Pingo d'ouro sabor bacon Elma Chips ®	1 e 1/2 xícara	25	**8**	90
Salmão defumado	1 porção	100	**0**	112
Salmão filé a milanesa (farinha de rosca e ovo)	1 fatia média	100	**17**	362
Salmão filé cozido ao molho branco (farinha de trigo, manteiga e leite)	1 filé médio	100	**4**	199
Salmão grelhado	1 fatia média	100	**0**	243
Salpicão de frango	1 colher de sopa cheia	25	**1**	37
Salsa crua	1 colher de sopa cheia	5	**0**	2
Salsão cru	1 colher de sopa cheia	19	**0**	3
Salsicha Comum	1 unidade	50	**1**	104
Salsicha comum com molho de tomate (tomate, óleo, cebola e alho)	1 unidade	50	**3**	111

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Salsicha de frango Sadia®	1 unidade média	50	**1**	99
Salsicha de peru Sadia®	1 unidade média	50	**2**	104
Salsicha envasada (em conserva) Oderich®	1 unidade média	50	**0**	70
Salsicha light	1 unidade média	30	**3**	36
Salsichão	1 unidade média	60	**2**	139
Sanduíche americano (pão com presunto, queijo, alface, tomate, ovo e maionese)	1 unidade média	210	**30**	446
Sanduiche BMT italiano (Subway®)	1 porção de 15cm	216	**47**	405
Sanduiche de almondegas (Subway®)	1 porção de 15cm	379	**61**	498
Sanduiche de atum (Subway®)	1 porção de 15cm	233	**47**	337
Sanduiche de carne e queijo (Subway®)	1 porção de 15cm	234	**48**	344
Sanduíche de frango (pão de forma, peito de frango grelhado, alface americana, cenoura crua e tomate)	1 unidade média	140	**26**	229
Sanduiche de frango (Subway®)	1 porção de 15cm	228	**48**	331
Sanduiche de frango defumado c/ cream cheese (Subway®)	1 porção de 15cm	232	**47**	372
Sanduiche de frango teriyaki (Subway®)	1 porção de 15cm	237	**61**	361
Sanduíche de pão francês com salame	1 unidade	80	**32**	270
Sanduíche de pão francês, c/ presunto, queijo muçarela, alface e tomate	1 unidade média	140	**33**	287
Sanduíche de pão sirio com queijo minas, alface e tomate	1 unidade média	130	**38**	256

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sanduiche de peito de peru (Subway®)	1 porção de 15cm	219	**47**	289
Sanduiche de presunto (Subway®)	1 porção de 15cm	204	**46**	273
Sanduiche de rosbife (Subway®)	1 porção de 15cm	222	**45**	304
Sanduíche misto quente (pão forma integral, c/ presunto e queijo muçarela)	1 unidade	110	**26**	257
Sanduíche queijo quente (pão branco tradicional, queijo muçarela e manteiga)	1 unidade	90	**24**	299
Sanduíche Salada de frango (Bob's®)	1 unidade	0	**31**	331
Sanduiche Steak churrasco (Subway®)	1 porção de 15cm	226	**51**	378
Sanduiche Subway Club (Subway®)	1 porção de 15cm	260	**47**	335
Sanduiche vegetariano Sub Veg (Subway®)	1 porção de 15cm	283	**48**	654
Sanduíche, cheese salada (hambúrguer bovino grelhado c/ pão hambúrguer, queijo prato, alface e tomate	1 unidade	210	**49**	499
Sanduíche, hambúrguer bovino grelhado (c/ pão hambúrguer, alface e tomate	1 unidade	160	**47**	334
Sanduíche, hambúrguer de grão de bico (pão vegano), alface e tomate, c/ maionese vegana	1 unidade	100	**32**	236
Sanduíche, pão forma tradicional, atum em conserva e maionese	1 unidade	100	**28**	225
Sangria (vinho tinto, água com gás e frutas)	1 copo	150	**15**	140
Sapoti	1 unidade pequena	50	**13**	48
Saquê ou Sakê	1 dose	50	**3**	67

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sarapatel	1 porção	100	**1**	123
Sardinha assada	1 porção	100	**0**	164
Sardinha enlatada em molho de tomate	1 unidade média	41	**0**	108
Sardinha enlatada em óleo	1 unidade média	41	**0**	116
Sardinha frita	1 unidade média	100	**0**	257
Sashimi de atum	1 fatia	10	**0**	12
Sashimi de salmão	1 fatia	10	**0**	15
Semente de abóbora	1 colher de sopa rasa	7	**1**	32
Semente de chia	1 colher de sopa	15	**6**	66
Semente de Gergelim	1 colher de sopa cheia	6	**1**	37
Semente de girassol com casca	1 colher de sopa cheia	5	**1**	33
Semente de girassol sem casca	1 colher de sopa cheia	5	**1**	31
Semente de linhaça dourada	1 colher de sobremesa rasa	8	**3**	42
Semente de linhaça marrom	1 colher de sobremesa rasa	8	**0**	32
Semente de linhaça moída	1/2 colher de sopa cheia	8	**0**	32
Sex on the beach	1 coquetel	225	**30**	326
Shimeji / Shitake	1 porção	100	**6**	190
Shoyu light	1 colher de sopa	12	**1,4**	7
Siri cozido	1 unidade pequena	16	**0**	15
Siriguela	1 unidade	20	**40**	15
Snacks de soja Good Soy Believe® (sabores)	1 pacote	25	**17**	100
Soja cozida	1 colher de servir cheia	28	**4**	44
Sopa caldo verde	1 concha média	130	**8**	104
Sopa canja (frango, peito, c/ cenoura, batata, tomate e aipo (salsão), arroz polido)	1 concha média	130	**8**	90

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sopa de cebola (caldo)	1 concha média	140	**8**	38
Sopa de cogumelo (caldo)	1 concha média	130	**2**	10
Sopa de creme de ervilha industrializada	1 concha média	130	**6**	37
Sopa de ervilha	1 concha média	130	**26**	165
Sopa de espinafre (creme)	1 concha média	130	**6**	64
Sopa de feijão	1 concha média	130	**14**	71
Sopa de feijão branco (Cassoulet)	1 concha média	100	**9**	171
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	130	**30**	211
Sopa de inhame	1 concha média	130	**13**	70
Sopa de legumes	1 concha média	130	**12**	73
Sopa de legumes com carne	1 concha média	130	**4**	103
Sopa de legumes com frango	1 concha média	130	**5**	81
Sopa de lentilha	1 concha média	130	**16**	108
Sopa de macarrão com vegetais	1 concha média	130	**15**	79
Sopa de mandioca (aipim / macaxeira)	1 concha média	130	**18**	85
Sopa de milho (fubá)	1 concha média	130	**17**	90
Sopa italiana Minestrone	1 concha média	160	**14**	74
Sorvete (casquinha) baunilha (Bob's)®	1 unidade	0	**28**	176
Sorvete (média)	1 bola média	60	**19**	161
Sorvete de casquinha baunilha (Mc'Donalds)®	1 unidade	0	**31**	185
Sorvete de casquinha chocolate (Mc'Donalds)®	1 unidade	0	**31**	192
Sorvete de casquinha mista (Mc'Donalds)	1 unidade	0	**31**	182
Sorvete de creme Kibon ®	1 bola média	60	**14**	102
Sorvete diet/light (média)	1 bola média	60	**10**	62

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sorvete Garoto chocolate ao leite®	1 bola média	60	**17**	123
Sorvete Garoto chocolate branco e negresco®	1 bola média	60	**12**	112
Sorvete Gelato Cioccolato diet Bacio di Late®	1 bola	60	**11**	90
Sorvete Gelato Cioccolato diet Bacio di Late®	1 bola	60	**11**	90
Sorvete Kibon Cremosíssimo Napolitano®	1 bola média	60	**16**	116
Sorvete Kibon Deliciosamente Vegano®	1 pote	800	**24**	180
Sorvete light sabor baunilha La Basque®	1 bola média	60	**13**	86
Sorvete light sabor chocolate La Basque®	1 bola média	60	**13**	90
Sorvete linha zero Itália® sabor choco chips	1 bola	60	**6**	82
Sorvete linha zero Itália® sabor choco chips	1 bola	60	**6**	82
Sorvete linha zero Itália® sabor chocolate	1 bola	60	**15**	102
Sorvete linha zero Itália® sabor chocolate	1 bola	60	**15**	102
Sorvete linha zero Itália® sabor chocolate belga	1 bola	60	**4**	78
Sorvete linha zero Itália® sabor chocolate belga	1 bola	60	**4**	78
Sorvete linha zero Itália® sabor coco	1 bola	60	**14**	108
Sorvete linha zero Itália® sabor coco	1 bola	60	**14**	108
Sorvete linha zero Itália® sabor flocos	1 bola	60	**6**	81
Sorvete linha zero Itália® sabor flocos	1 bola	60	**6**	81
Sorvete linha zero Itália® sabor manga	1 bola	60	**12**	50

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sorvete linha zero Itália® sabor manga	1 bola	60	**12**	50
Sorvete linha zero Itália® sabor morango	1 bola	60	**12**	88
Sorvete linha zero Itália® sabor morango	1 bola	60	**12**	88
Sorvete linha zero Itália® sabor pistache	1 bola	60	**14**	79
Sorvete linha zero Itália® sabor pistache	1 bola	60	**14**	79
Sorvete linha zero Itália® sabor tapioca	1 bola	60	**6**	83
Sorvete linha zero Itália® sabor tapioca	1 bola	60	**6**	83
Sorvete linha zero Itália® sabor vanilla	1 bola	60	**4**	63
Sorvete linha zero Itália® sabor vanilla	1 bola	60	**4**	63
Sorvete Moça brigadeiro®	1 bola média	60	**19**	112
Sorvete Sensação®	1 bola média	60	**17**	120
Sorvete zero açúcar Chicabon Kibon®	1 bola média	60	**9**	66
Sorvete zero açúcar sabor chocolate LosLos®	1 bola média	60	**16**	106
Sorvete zero açúcar sabor Frutas Vermelhas Eskimó®	1 bola média	60	**13**	81
Sorvete zero açúcar sabor napoliano Nestlé®	1 bola média	60	**4**	71
Sorvete zero Chicabon ®	1 bola média	60	**9**	66
Sorvete zero sabor napolitano Frosty®	1 bola média	60	**52**	8
Stacker Duplo Bacon (Burguer King)®	1 unidade	0	**20**	157
Strogonofe de pinhão com shitake	1 porção	250	**48**	374
Strogonoff de carne	1 colher de sopa cheia	25	**1**	42

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Strogonoff de frango	1 colher de sopa cheia	25	**1**	38
Strudel de maçã	1 fatia pequena	50	**21**	137
Strudel de queijo	1 fatia fina	76	**22**	188
Suco de abacaxi com açúcar	1 copo duplo cheio	240	**27**	112
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	**10**	41
Suco de açaí com xarope	1 copo	200	**60**	365
Suco de acerola com açúcar	1 copo duplo cheio	240	**15**	62
Suco de acerola com laranja sem açúcar	1 copo	200	**25**	113
Suco de acerola sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	**3**	15
Suco de caju sem açúcar	1 copo	200	**3**	11
Suco de graviola sem açúcar	1 copo	200	**7**	35
Suco de laranja 100% Maratá	1 copo	200	**21**	84
Suco de laranja diluído (meio a meio) sem açúcar	1 copo	200	**11**	45
Suco de laranja e cenoura sem açúcar	1 copo	200	**15**	66
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	**21**	90
Suco de maçã Campo Largo®	1 copo	200	**23**	93
Suco de maçã Natural One®	1 copo	200	**24**	96
Suco de maçã Yakult® (100% suco)	1 unidade	200	**20**	80
Suco de mamão com laranja sem açúcar	1 copo	200	**26**	110
Suco de mamão sem açúcar	1 copo	200	**11**	46
Suco de manga sem açúcar	1 copo	200	**10**	40
Suco de maracujá com açúcar	1 copo	200	**12**	52
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	**19**	88

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Suco de melão com açúcar	1 copo duplo cheio	240	**19**	77
Suco de morango com açúcar	1 copo duplo cheio	240	**19**	83
Suco de morango sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	**9**	38
Suco de pessego néctar (com açúcar)	1 copo duplo cheio	240	**33**	134
Suco de pêssego sem açúcar	1 copo	200	**7**	32
Suco de tangerina (mexerica) sem açúcar	1 copo	200	**18**	86
Suco de tomate sem açúcar	1 copo	200	**9**	38
Suco de uva integral	1 copo duplo cheio	240	**35**	146
Suco de uva Kapo®	1 caixinha	200	**19**	79
Suco Del Valle® (média)	1 copo	200	**28**	112
Suco Del Valle® light (média)	1 copo	200	**6**	24
Suco Maguary® sem açúcar	1 copo	200	**3**	14
Suco natural de maracujá sem açúcar	1 copo	200	**2**	14
Suco natural, melão s/ açúcar	1 copo duplo cheio	240	**7**	31
Suco Tang®	1 copo	200	**21**	84
Sucrilhos Kelloggs® Cereal Matinal	1 xícara	30	**26**	109
Suflê de alho poró com molho branco e parmesão	1 colher de servir	60	**8**	123
Suflê de batata baroa com molho branco e parmesão	1 colher de servir	60	**8**	83
Suflê de frango com molho branco e parnmesão	1 colher de servir	60	**5**	97
Sundae caramelo (Mc'Donalds) ®	1 unidade	0	**48**	310
Sundae chocolate (Bob's) ®	1 unidade	172	**80**	463
Sundae Chocolate (Bob's)®	1 unidade	0	**49**	331

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Sundae chocolate (Mc'Donalds) ®	1 unidade	0	**44**	311
Sundae Kibon®	1 unidade	145	**41**	266
Sundae morango (Mc'Donalds) ®	1 unidade	0	**46**	290
Sundae Morango (Bob's)®	1 unidade	0	**62**	389
Super Coffee® Beijinho	1 dose	10	**2**	52
Super Coffee® Chocolate	1 dose	10	**1**	50
Super Coffee® Doce de Leite	1 dose	10	**1**	45
Super Coffee® Língua de Gato	1 dose	10	**2**	49
Super Coffee® Original	1 dose	10	**1**	49
Super Coffee® Paçoca	1 dose	10	**2**	52
Super Coffee® Pistache	1 dose	10	**2**	54
Super Coffee® Vanilla Latte	1 dose	10	**1**	50
Sushi de Atum	1 unidade	30	**7**	40
Sushi de Salmão	1 unidade	30	**7**	38
Sushi de salmão com manga e pepino	1 unidade média	30	**7**	40
Sushi de salmão e cream cheese	1 unidade média	30	**7**	51
Sushi Kappamaki	1 unidade média	15	**5**	17
Suspiro	1 unidade média	10	**9**	37
Suspiro Diet (Merenguinho®)	1 unidade	2	**1**	5
Suspiro zero açúcar Doce Amor®	8 unidades	10	**5**	18
Suspiro zero açúcar Doce Amor®	1 unidade	1	**1**	2
Suspiro zero açúcar WheyViv®	1 pacotinho	25	**6**	66
Suspiro zero açúcar WheyViv®	1 unidade	1	**0**	2
Sustagem® Kids (média)	1 colher de sopa	9	**8**	35
Sustagen®	1 colher sopa	10	**6**	38

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Tabule	1 colher de servir	50	**5,3**	28
Taco de Carne Moída Soft-Taco Bell ®	1 unidade	92	**17**	207
Taco de Frango Soft - Taco Bell ®	1 unidade	92	**17**	167
Tainha peixe filé cozido	1 posta pequena	100	**0**	189
Tâmara seca	1 unidade	7	**6**	22
Tamarindo	1 unidade média	8	**6**	22
Tambaqui recheado com castanha do pará e abricó	1 filé	156	**3**	236
Tangerina ponkã	1 unidade media	135	**13**	54
Tangerina, Bergamota ou Mexerica	1 unidade grande	100	**15**	58
Tapioca com manteiga e sal	1 unidade pequena	80	**50**	282
Tapioca, c/ leite condensado e coco	1 unidade média	110	**67**	344
Tapioca, c/ queijo coalho e muçarela	1 unidade média	110	**57**	327
Tatu (carne)	1 porção	100	**0**	172
Temaki	1 unidade	90	**20**	149
Temaki de Atum	1 unidade	100	**18**	157
Temaki de Salmão	1 unidade	100	**18**	190
Tempero Maggi fondor ®	1 colher de chá	5	**1**	3
Tender de porco bola	1 fatia média	35	**0**	42
Tequila	1 dose	50	**0**	110
Terrine de legumes, com macaúba e major-gomes	1 porção pequena	50	**2**	60
Tiramissu	1 fatia média	100	**24**	283
Tiramissu gelato sem açúcar	1 fatia média	100	**13**	112
Toddy original pó ®	2 colheres de sopa	20	**19**	80
Toddynho ®	1 caixinha	200	**27**	167
Toddynho Levinho®	1 caixinha	200	**15**	89
Tofu	1 fatia média	40	**1**	26
Tomate	1 unidade pequena	50	**2**	10

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Tomate, molho industrializado	1 porção	100	**8**	38
Tomate, purê industrializado	1 colher de sopa	20	**1**	3
Top sundae caramelo (Mc' Donalds) ®	1 unidade	0	**67**	401
Top sundae chocolate (Mc' Donalds) ®	1 unidade	0	**60**	396
Top sundae morango (Mc' Donalds) ®	1 unidade	0	**61**	354
Toranja	1 unidade pequena	120	**11**	48
Torrada de pão francês caseira	1 unidade	8	**6**	29
Torrada Integral Bauducco	1 unidade	10	**6**	35
Torrada Magic Toast® cacau e cereais	6 biscoitos	18	**14**	66
Torrada Magic Toast® integral	6 biscoitos	18	**12**	64
Torrada Magic Toast® light em açúcares	6 biscoitos	18	**14**	65
Torrada Magic Toast® multicereal	6 biscoitos	18	**12**	60
Torrada Magic Toast® peito de peru	6 biscoitos	18	**17**	60
Torresmo	1 escumadeira	90	**0**	541
Torresmo	1 fatia	20	**0**	109
Torrone com amendoim Montevérgine ®	1/3 de barra grande	30	**20**	113
Torrone com amendoim Montevérgine ®	1 unidade pequena	10	**6**	40
Torta Churros Tortamania®	1 fatia fina	60	**39**	215
Torta de banana (Mc' Donalds)®	1 unidade	0	**26**	198
Torta de batata com carne	1 fatia fina	80	**8**	116
Torta de batata com carne	1 fatia média	80	**8**	116
Torta de frango	1 fatia média	100	**15**	207
Torta de limão	1 fatia pequena	50	**25**	181

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Torta de maçã (Mc' Donalds) ®	1 unidade	0	**29**	205
Torta de morango	1 fatia pequena	60	**29**	150
Torta Floresta Negra Tortamania®	1 fatia pequena	60	**24**	163
Torta mesclada de morango Tortamania®	1 fatia fina	60	**29**	150
Torta Mousse de chocolate com raspas de chocolate Sadia®	1 Fatia fina	50	**21**	198
Torta Mousse de maracujá Sadia®	1 fatia fina	50	**18**	96
Tortilha com farinha de milho	1 unidade média	100	**45**	214
Toucinho cru	1 porção	100	**0**	593
Toucinho defumado (bacon), frito, c/ alho e alecrim	1 fatia fina	15	**1**	98
Tremoço cru	1 colher de sopa cheia	15	**6**	49
Tremoço em conserva	1 colher de sopa	20	**3**	21
Trigo grão cru	1 colher de sopa	20	**15**	67
Trigo para quibe cozido	1 colher de sopa	25	**5**	19
Trigo, bolo de	1 fatia média	60	**36**	203
Trigo, farelo de	1 colher de sopa rasa	10	**2**	27
Trigo, gérmen de	1 colher de sopa cheia	10	**5**	37
Trufa de chocolate com cereja	1 unidade grande	50	**29**	246
Trufa de chocolate com cereja e licor caseiro	1 unidade grande	50	**29**	243
Tucumã in natura	1 unidade	50	**13**	130
Tucunaré (filé cru)	1 pedaço médio	120	**0**	113
Tutu de feijão	1 colher de servir cheia	60	**9**	92
Uísque	1 dose	50	**0**	105

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Umbu	1 unidade	30	**3**	11
Umbu (Polpa)	1 unidade	100	**8**	36
Uramaki Filadelfia	1 unidade	20	**16**	81
Uramaki califórnia	1 unidade	20	**10**	47
Uramaki salmão	1 unidade	20	**4**	25
Uva Rubi	1 unidade	8	**1**	4
Uva Vitória	1 cacho pequeno	100	**17**	67
Uva itália (uva verde)	1 unidade	8	**1**	5
Uva itália (uva verde)	1 colher de sopa	30	**0,6**	20
Uva Niágara - Comum	1 cacho pequeno	100	**17**	68
Uva passa Branca	1 colher de sopa	15	**12**	45
Uva passa escura	1 colher de sopa	15	**12**	44
Uva Thompson/Crinson	1 unidade	8	**1**	4
Uva, geléia de	1 colher de sopa cheia	20	**12**	49
Uxi (polpa)	1 porção média	100	**38**	252
Vaca atolada	1 concha média cheia	175	**79**	639
Vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	**2**	7
Vatapá	1 unidade	100	**10**	254
Vieiras	2 unidades grandes	30	**1**	26
Vinagre	1 colher de sopa cheia	15	**0**	2
Vinagre Balsâmico	1 colher de sopa cheia	15	**3**	14
Vinagrete	1 colher de sopa cheia	30	**1**	23
Vinho branco demisec	1 taça	150	**5**	21
Vinho branco seco	1 taça	150	**1**	99
Vinho Espumante Brut	1 taça	150	**3**	135
Vinho Espumante doce	1 taça	150	**8**	147
Vinho quente	1 copo	150	**24**	98

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Vinho rosé	1 taça	150	**2**	107
Vinho Tinto Seco	1 taça	150	**2**	108
Vinho Tinto Suave	1 taça	150	**5**	111
Vitamina de Frutas com leite e açúcar	1 copo duplo cheio	240	**36**	223
Vitamina de Frutas com leite sem açúcar	1 copo duplo cheio	240	**20**	160
Vitela Assada	1 fatia grande	100	**0**	160
Vodka	1 dose	50	**0**	113
Waffer- média sabores	1 unidade	7	**3**	21
Waffle tradicional Forno de Minas®	1 1/2 unidade	50	**19**	161
Wasabi	1 colher de chá	5	**2**	13
Waxy Maze D-R (Black Skull)	1 colher medida	40	**38**	152
Whey protein concentrado em pó Marcas	1 dosador	30	**3**	110
Whey protein hidrolisado em pó	1 dosador	30	**2**	105
Whey protein isolado em pó	1 dosador	30	**2**	112
Whisky (30 mL) + Energetico Comum (170 ml)	1 copo	200	**25**	160
Whisky (30 mL) + Energético Zero (170 mL)	1 copo	200	**0**	70
Whisky (39%)	1 dose	50	**0**	137
Whopper JR® com queijo (Burguer King)	1 unidade	0	**31**	464
Whopper® com queijo (Burguer King)	1 unidade	0	**52**	757
Whopper® duplo com queijo (Burguer King)	1 unidade	0	**52**	978
Wrap Chia e quinoa Pullman® (Rap 10)	1 unidade	40	**17**	113
Wrap de salmão (Salad Creations)	1 unidade	300	**44**	377

Alimento	Medida usual	g ou ml	CHO (g)	Calorias (kcal)
Wrap fit (Rap 10 Fit)	1 unidade	33	**17**	83
Wrap Fit Pullman® (Rap 10)	1 unidade	40	**21**	52
Wrap integral (Rap 10 fibras)	1 unidade	33	**14**	90
Wrap integral Tá Pronto Wickbold®	1 unidade	40	**17**	98
Wrap original Tá Pronto Wickbold®	1 unidade	40	**22**	112
Wrap Proteina (Wickbold)	1 e 1/2 unidade	50	**22**	132
Wrap sem Glúten (Casa Rigani)	1 unidade	40	**17**	84
Wrap tradicional (Rap 10 original)	1 unidade	33	**15**	90
Xilitol	1 colher de chá	3	**3**	8
Xilitol	1 Colher de Sopa	15	**15**	36
Xilitol	1 porção	100	**99**	238
Xinxim de galinha	1 porção	150	**1**	358
Yacon (batata)	1 unidade/porção	100	**12**	44
Yakimeshi	1 porção	100	**21**	134
Yakisoba	1 porção média	120	**22**	146
Yakult	1 unidade	80	**11**	51
Yakult 40	1 unidade	80	**11**	51
Yakult 40 light	1 unidade	80	**3,5**	30
YoPRO Bebida Láctea UHT 15g de proteínas®	1 unidade	250	**19**	158
YoPRO Bebida Láctea UHT 25g de proteínas®	1 unidade	250	**13**	188

BIBLIOGRAFIA

1. American Diabetes Association. Clinical Practice Recommendations: Standards of Medical Care in Diabetes. Position Statement. Diabetes Care. 2015;S820-S30.
2. ChalmersKH, Peterson A. Myths of diabetic diet. American Diabetes Association, 1999.
3. ColagiuriS, Miller JJ, Edwards RA. Metabolic effects of adding sucrose and aspartame to the diet of subjects with noninsulin-dependent diabetes mellitus. Am J Clin Nutr. 1989;50:474-8.
4. Colston AM, Hollenbeck CB, Donner CC, Williams R, Chiou YAM, Reaven GM. Metabolic effects of added dietary sucrose in individuals with noninsulin--dependent diabetes mellitus (NIDDM). Metabolism. 1985;34(10):962-6.
5. DAFNE Study Group. Training in flexible, intensive insulin management to enable dietary freedom in people with type 1 diabetes: Dose Adjustment For Normal Eating (DAFNE) randomized controlled trial. BMJ. 2002;325:746.
6. Franco G. Tabela da composição química dos alimentos. 9a ed. Ed. Atheneu, 1999.
7. Geil, PB. Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes: The 2008 Revision of Exchange Lists for Meal Planning. American Diabetes Association, 2008.
8. GoveiaG,BrunoLPC. Manual de contagem de carboidratos. 1a ed. Aventis Pharma, 2001; 25p.
9. GoveiaGS, Bruno LPC, Pascali PM, Contagem de carboidratos & monitorização: 101 respostas. 1a ed. São Paulo, 2003.
10. Holler JH, Pastors JG. Diabetes medical nutrition therapy: a professional guide to management and nutrition education resources. American Diabetes Association, 1997;3-284.
11. Kulkami K, Castle G, Gregory R, Holmes A, Leontos C, Powers M, et al.; The Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group. Nutrition practice guidelines for type 1 diabetes mellitus positively affect dietitian practices and patient outcomes. J Am Diet Assoc. 1998;98:62-70; quiz 71-72.
12. LoghmaniE, Rickard K, Wasburne L, Vandagriff J, Fineberg N, Golden M. Glycemic response to sucrose-containing mixed meals in diets of children with insulin-dependent diabetes mellitus. J Pediatr. 1991;119: 531-7.
13. Philippi, ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 4º Ed. rev atual. Editora Manole, 2013.

14. Pinheiro, AB; Lacerda EMA; Benzecry, EH; Gomes, MCS; Costa,VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5º Ed., Editora Atheneu, 2008.

15. Smart CE, Annan F, Bruno LPC, Higgins LA, Acerini CL, Nutritional management in children and adolescents with diabetes. Pediatric Diabetes. 2014:15 (Suppl. 20):136—154.

16. Pankowska E, Blazik M, Groele L. Does the fat-protein meal increase postprandial glucose level in type 1 diabetes patients on insulin pump: the conclusion of a randomized study. DiabetesTechnol Ther. 2012;14(1):16—22.

17. Peters AL, Davidson MB. Protein and fat effects on glucose responses and insulin requirements in subjects with insulindependent diabetes mellitus. Am J Clin Nutr, 1993;58(4):555—60.

18. Smart CE, Evans M, O'Connell SM, et al. Both dietary protein and fat increase postprandial glucose excursions in children with type 1 diabetes, and the effect is additive. Diabetes Care, 2013;36(12):3897—902.

19. Bell K.J.etal Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1diabetes: Implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. Diabetes Care, 2015.

20. Bell KJ, Fio CZ, Twigg S, et al. Amount and Type of Dietary Fat, Postprandial Glycemia, and Insulin Requirements in Type 1 Diabetes: A Randomized Within-Subject Trial. Diabetes Care 2020;43:59-66.

21. ADCES in Practice Not Just the Carbs. Hess Fischl, Amy. Factors That Affect Glucose Levels and How to Help People With Diabetes Manage Them, May 2021.

22. Diversos sites e rótulos de alimentos industrializados.

Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74
Vila Nova Conceição • 04511 - 011 • São Paulo • SP
www.diabetes.org.br