

# MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS



INSTITUTO DA  
CRIANÇA COM  
DIABETES

Ana Cristina Braccini de Aguiar  
Helena Simões Dutra de Oliveira  
Siciane Mello Grassioli

## Manual de Contagem de Carboidratos

ICD

O Manual de Contagem de Carboidratos é uma realização do Instituto da Criança com Diabetes, elaborado pelas nutricionistas do Grupo Hospitalar Conceição/Instituto da Criança com Diabetes.

Ana Cristina Braccini de Aguiar  
Helena Simões Dutra de Oliveira  
Siciane Mello Grassioli

Porto Alegre  
2011

A282c Aguiar, Ana Cristina Braccini de  
Manual de contagem de carboidratos / Oliveira,  
Helena Simões Dutra de, Grassioli, Siciane Mello. -  
Porto Alegre. ICD, 2011.  
52 p.

ISBN: 978-85-64133-01-3

1. Contagem de Carboidratos. 2. Diabetes Melitus.  
I. Título.

CDU 612.396

## Apresentação

O Manual de Contagem de Carboidratos do Instituto da Criança com Diabetes foi desenvolvido para pacientes e seus cuidadores, com o objetivo de auxiliar no aprendizado da contagem de carboidratos e proporcionar maior adesão à terapia nutricional.

O Método de Contagem de Carboidratos é uma das estratégias nutricionais utilizadas no tratamento do diabetes e leva em consideração a quantidade de carboidrato ingerida por refeição, pois este é o nutriente que mais afeta a glicemia. A grande vantagem da Contagem de Carboidratos é proporcionar maior flexibilidade na quantidade e na variedade dos alimentos ingeridos. Assim, o paciente aprende a contabilizar aquilo que irá ingerir e calcula a dose de insulina rápida ou ultrarrápida necessária para que a refeição seja metabolizada. Isto proporciona ao mesmo tempo maior liberdade, autonomia e satisfação ao paciente, bem como maior eficiência no controle das glicemias.

Balduino Tschiedel  
Diretor Presidente

## Sumário:

1 - Introdução.....	5
2 - Composição dos alimentos.....	6
3 - Efeito dos macronutrientes na glicemia.....	8
4 - O que é contagem de carboidratos?.....	9
5 - Principais métodos de contagem.....	10
5.1 - Contagem de carboidratos por gramas.....	10
5.2 - Contagem de carboidratos por equivalentes ou substituições.....	11
6 - Qual o melhor método?.....	12
7 - Iniciando a contagem.....	13
8 - Como calcular.....	14
8.1 - Fator de Sensibilidade.....	14
8.2 - Bolus de Correção.....	15
8.3 - Bolus Refeição.....	15
9 - Leitura e interpretação de rótulos.....	17
10 - Diet x light.....	20
11 - Bebidas alcoólicas.....	21
12 - Tabela de Contagem de Carboidratos.....	23

## 1 - Introdução

O diabetes é uma doença crônica caracterizada pela deficiência ou ausência do hormônio insulina, acarretando alterações no metabolismo de carboidratos, proteínas e lipídeos.

A terapia nutricional é um dos componentes essenciais no tratamento do diabetes, juntamente com a terapia medicamentosa, a atividade física, a monitorização glicêmica e a educação continuada. O plano alimentar deve ser individualizado e levar em consideração idade, sexo, peso, preferências, atividade física e medicações em uso. Deve contemplar também as características culturais, étnicas e financeiras de cada paciente, bem como seu estilo de vida e sua rotina diária. A adesão à terapia nutricional é de fundamental importância para que sejam alcançados os objetivos terapêuticos e, conseqüentemente, diminuir os riscos das complicações do diabetes e melhorar a qualidade de vida.

A terapia nutricional no DM propõe, essencialmente, uma alimentação saudável, que seja ao mesmo tempo capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para a promoção do crescimento, desenvolvimento e manutenção dos tecidos do corpo, manter glicemias estáveis e proporcionar prazer e bem-estar.

## 2 - Composição dos alimentos

Os alimentos ingeridos são formados por macronutrientes e micronutrientes.

Os macronutrientes são os carboidratos, as proteínas e os lipídeos. São fornecedores de energia quando metabolizados pelo organismo.

Os micronutrientes são as vitaminas e minerais. Esses nutrientes não geram energia, mas são fundamentais para atividades específicas do corpo humano.

### Carboidratos

Os carboidratos (CHO) são os nutrientes que mais afetam a glicemia, 100% são convertidos em glicose em um tempo que varia de 15 minutos a 2 horas. Representam de 50 a 60% do valor calórico total. Embora possam ser simples (glicose, sacarose, frutose e lactose) ou complexos (amido), ambos interferem do mesmo modo na glicemia. São encontrados nos pães, bolos, cereais, massas, arroz, grãos, vegetais, frutas, sucos, leite, iogurte e em todos os alimentos que contêm açúcar.

Exemplo:

1 copo de leite => 240 ml = 12g de CHO

1 maçã média => 160g = 24g de CHO

### Proteínas

As proteínas ingeridas representam aproximadamente 15 a 20% do valor calórico total. Da quantidade ingerida, 35 a 60% transformam-se em glicose.

Exemplo:

até 90g de carne (1 bife pequeno): 25g de proteína e considerar 0g CHO

↑ 90g considerar o CHO

Exemplo:

150g de carne: 41g prot. X 0,35 = 14,58g (para efeito de cálculo vamos colocar como sendo 15g de CHO)

### Lipídeos (Gorduras)

As gorduras representam 25 a 30% do valor calórico total. Da quantidade ingerida, 10% são convertidos em glicose num período de até cinco horas.

Exemplo:

150g de carne magra = 8,58g de lipídeos X 0,10 => 0,86g de CHO (aprox. 1g)

150g de carne gorda = 27,63 de lipídeos X 0,10 => 2,76g de CHO (aprox. 3g)

## Fibras

A cada cinco ou mais gramas de fibras ingeridas, deve-se subtrair tal valor do total de gramas de carboidrato calculado.

Exemplo: 1 barra de cereal com 16g de carboidratos e com 6g de fibras.

Então:  $16g - 6g = > 10g$  de carboidratos

Recomendações:

- Crianças  $> 2$  anos de idade: 5g/dia.

(Acrescentar + 1g/dia a cada ano até os 20 anos de idade).

- Adultos: 20 a 35g/dia.

## 3 - Efeito dos macronutrientes na glicemia

Carboidratos	Proteínas	Lípidos
100%	35% a 60%	10%
15min – 2 horas	3-4 horas	5 horas
		

Conforme gráfico acima, podemos verificar o efeito dos macronutrientes sobre a glicemia pós-prandial, o quanto são convertidos em glicose sanguínea e seus diferentes tempos de conversão.

Porém, o exato efeito da ação dos alimentos ingeridos em relação à glicemia é extremamente individual, pois depende de vários fatores, como a digestão, absorção e interação dos nutrientes daquela refeição.

## 4 - O que é contagem de carboidratos?

A contagem de carboidratos é considerada o método mais efetivo para o controle glicêmico, melhorando a qualidade e a expectativa de vida. Por isso, desperta grande interesse para profissionais e pacientes, pois oferece mais flexibilidade na alimentação e incentiva a autonomia dos pacientes.

A contagem de carboidratos é uma estratégia que não é recente, mas cada vez mais ganha destaque e adeptos. Suas primeiras aplicações foram realizadas em 1935 na Europa, mas somente na década de 1990 ganhou expressão na América do Norte. A *American Diabetes Association* (ADA) e a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) recomendam a aplicação deste método aos pacientes.

De forma prática, a contagem de carboidratos é um método no qual é possível definir a quantidade de insulina rápida ou ultrarrápida que deve ser aplicada, de acordo com o total de carboidratos ingerido por refeição. Isso porque os carboidratos são os principais responsáveis pelo aumento da glicemia. Entretanto, deve haver adequação na quantidade de proteínas e gorduras ingeridas.

O método pode ser utilizado tanto por pacientes com DM1 em terapia

insulínica convencional como por aqueles em tratamento intensivo com múltiplas doses injetadas ou com bomba de insulina. É também recomendado para pacientes com DM2 em tratamento com antidiabéticos orais, insulina ou que estejam utilizando exclusivamente terapia nutricional associada a mudanças no estilo de vida.

## 5 - Principais métodos de contagem

Existem dois métodos mais conhecidos para contagem de carboidratos:

### 5.1 - Contagem de carboidratos por gramas:

Neste método, são somados os gramas de carboidratos de cada alimento por refeição, obtendo-se as informações em tabelas e em rótulos de alimentos, escolhendo-os conforme suas preferências, mas sem esquecer a qualidade e o valor nutricional do que está sendo ingerido.

Exemplo:

Alimento	CHO (g)
200ml de leite integral	10
40ml de café passado	0
1 unidade de 50g de pão francês	28
1 colher de chá (5g) de margarina	0
½ unidade de mamão papaya (110g)	11
<b>Total</b>	<b>49</b>

### 5.2 - Contagem de carboidratos por equivalentes ou substituições:

Neste método, cada equivalente ou substituição corresponde a 15 gramas de carboidrato. O conteúdo de carboidratos da porção a ser ingerida pode variar de 8 a 22g de carboidratos e, mesmo assim, será considerado como 1 equivalente. Os alimentos são agrupados de acordo com a função nutricional que exercem, e as trocas são estimuladas nos mesmos grupos.

Exemplo:

Alimento / Qtde.	CHO (g)	Substituições
Arroz 3 colheres de sopa	18	1
Feijão 4 colheres de sopa	8	1
Verduras 2 colheres de couve refogada	6	0
Legumes 3 colheres de sopa de cenoura crua	6	0
Carne 1 bife pequeno	0	0
Fruta 1 laranja pequena	10	1
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>3</b>

Total = 3 substituições X 15g = 45g de Carboidrato

## 6 - Qual o melhor método?

A contagem por equivalentes é um método aparentemente mais simples, mas é menos preciso.

O método de contagem por gramas de carboidratos é o sistema utilizado no ICD. Embora mais trabalhoso, é de fácil aprendizado e oferece resultados mais precisos.

Ambos os métodos são bons. A escolha deverá ser feita pelos profissionais e os pacientes, de acordo com a familiaridade e a preferência deles. O importante é adotar um método e executá-lo bem!

**IMPORTANTE:** os registros das glicemias, das quantidades ingeridas, a insulina aplicada ou a medicação oral utilizada, a realização da monitorização pós-prandial (que deve ser feita entre 1 hora e meia e 2 horas após o término das refeições) e a atividade física praticada ajudarão o paciente e a equipe a identificar como o organismo funciona e responde ao tratamento. Isso é fundamental para os ajustes e para o sucesso da terapia.

## 7 - Iniciando a contagem

Ao iniciar uma nova terapia, precisa-se de tempo, dedicação, paciência e um profissional especializado. Assim, ficará agradável realizar essa tarefa. Primeiro, identifica-se através de inquérito recordatório o que o paciente ingere de carboidratos diariamente. Depois, ajustam-se os carboidratos por refeição. Nesse momento, praticar o dimensionamento das porções é muito importante. Para auxiliar nessa tarefa, a Oficina de Nutrição do ICD contribui no aprendizado de conhecimentos teóricos e práticos e facilita a visualização das porções para o melhor gerenciamento da contagem de carboidratos.

É recomendado manter certa disciplina nas quantidades de alimentos ingeridas para evitar aumento excessivo de peso e erros de cálculo. É necessário familiarizar-se com a quantidade de carboidratos dos alimentos que normalmente são consumidos, realizar a monitorização pré-prandial regularmente e, periodicamente, realizar testes de glicemia pós-prandial, conhecer o seu fator de sensibilidade e estabelecer o bolus refeição e o bolus correção.

## 8 - Como calcular:

### 8.1 - Fator de Sensibilidade (FS)

É a medida de quanto uma unidade de insulina rápida ou ultrarrápida é capaz de reduzir o valor da glicemia. É uma característica individual que pode apresentar variações ao longo do dia. O FS aumenta com a atividade física, diminui em dias de doença, com o uso de certos medicamentos (ex.: corticoides) ou com o ganho de peso do paciente.

O FS é realizado através da “Regra dos 1700”, quando são utilizados análogos ultrarrápidos (insulinas lispro, asparte ou glulisina) ou através da “Regra dos 1500”, quando é utilizada a insulina rápida (regular). O cálculo consiste em dividir 1700 (ou 1500) pela dose total média das insulinas utilizadas em 24 horas (basal + ultrarrápida ou basal + rápida). O valor obtido corresponde ao FS.

Exemplos:

NPH: 16u AC + 14u AA + 12u AD

Lispro: 3u AC + 5u AA + 3u AJ

Total = 53u → FS = 1700/53 = 32

NPH: 14u AC + 12u AA + 8u AD

Regular: 2u AC + 4u AA + 2u AJ

Total = 42u → FS = 1500/42 = 35,7 (considera-se 36)

### 8.2 - Bolus Correção (BC)

O Bolus Correção é a dose de insulina utilizada para corrigir a glicemia medida antes da refeição quando esta ultrapassa a meta estabelecida. O BC leva em consideração o Fator de Sensibilidade (FS).

O Bolus Correção é calculado subtraindo-se o valor da meta glicêmica (META) do valor da glicemia do momento (GM) e dividindo-se o resultado pelo FS.

$$BC = \frac{GM - META}{FS}$$

Exemplo:

Glicemia do momento = 250mg/dl

Meta pré-refeição = 100 mg/dl

Fator de sensibilidade = 30

$$\text{Bolus correção} = \frac{250 - 100}{30} = \frac{150}{30} = 5u$$

Obs.: para facilitar o cálculo, os pacientes podem utilizar uma tabela com valores do Bolus Correção já especificados, na qual se fornece a quantidade de insulina de correção para cada intervalo do Fator de Sensibilidade.

### 8.3 - Bolus Refeição (BR)

Chama-se de Bolus Refeição ou Bolus Alimentação a dose de insulina necessária para metabolizar os gramas de carboidratos em cada refeição.

Um dos métodos de calcular o BR é através da regra de 500, que consiste em dividir 500 pela dose média de insulina aplicada ao dia (soma-se a quantidade de insulina basal com a de ação rápida ou ultrarrápida). Assim, se um paciente aplica no total 50 unidades/dia, possui uma relação de 1 unidade de insulina de ação rápida ou ultrarrápida para cada 10g de carboidrato ingerido.

Ex.:  $500/50 = 10$

BR: 1u para cada 10g de carboidrato.

Outro método para estipular a relação insulina/carboidrato leva em consideração o peso corporal, conforme a tabela abaixo:

Peso (Kg)	Razão	Peso (Kg)	Razão
18 – 23	1:22	50-58	1:15
23 – 27	1:21	59-63	1:14
28 – 32	1:20	63-68	1:13
33 – 36	1:19	68-77	1:12
37 – 41	1:18	82-86	1:10
42 – 45	1:17	91-100	1:8
46 – 50	1:16	100-109	1:7

Assim, um indivíduo com 40kg utilizaria como BR 1u de insulina rápida ou ultrarrápida para metabolizar 18g de CHO.

A terceira maneira de estimar o Bolus Refeição é a regra geral onde crianças utilizam 1 unidade de insulina rápida/ultrarrápida para cada 25g a 30g de carboidrato, adolescentes 1 unidade para cada 10g a 20g e adultos 1 unidade para cada 8g a 12g de carboidrato.

Essa relação pode variar de paciente para paciente, de acordo com a refeição e a sensibilidade individual à insulina, e deve ser modificada pela avaliação dos testes pós-prandiais quando necessário.

Quando o paciente inicia com o método de contagem de carboidratos, solicitamos a realização de medidas pós-prandiais da glicemia capilar para que possamos avaliar a necessidade ou não de ajustes na razão insulina/carboidrato. Recomendamos também que o paciente incorpore na sua rotina de autocuidado a realização periódica de testes pós-alimentares (1h e 30 a 2h).

## 9 - Leitura e interpretação de rótulos

A ANVISA determina, desde 2001, que os produtos industrializados devem conter informações nutricionais de valor calórico total, carboidratos, proteínas e gorduras e alguns micronutrientes. O cálculo baseia-se em porção, em gramas ou mililitros, variando de fabricante para fabricante. Portanto, a leitura do rótulo dos alimentos também é essencial para a adequação do método.

Ex.: Leite fermentado sabor ameixa (light)

<b>Informação Nutricional: Porção de 180g (1 frasco)</b>		
<b>Nutrientes</b>	<b>Quantidade por porção</b>	<b>% VD (*)</b>
Valor energético	66kcal	3
Carboidratos	11g	4
Proteínas	5,4g	7
Gorduras totais	0g	0
Gorduras saturadas	0g	0
Colesterol	0mg	0
Fibra alimentar	1,2g	5
Sódio	83mg	4
Cálcio	191mg	19

\* Porcentagem dos Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400kj (seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas).

**Ingredientes:** leite fermentado e/ou leite desnatado reconstituído, soro de leite em pó reconstituído, preparado de ameixa (água, frutose, polpa

de ameixa, amido/modificado, aromatizante, edulcorantes artificiais, ciclamato de sódio, aspartame, fenilalanina, corante natural caramelo, acidulante, ácido cítrico, conservador sorbato de potássio e espessante goma guar, fibra alimentar goma acácia, fermento lácteo e estabilizante gelatina, contém glúten e traços de castanha de caju).

#### **Como interpretar o rótulo:**

Identificar a quantidade da porção, que neste exemplo corresponde a 180g, o frasco todo.

- Verificar a quantidade total de carboidratos da porção.

- Verificar o valor calórico da porção.

- Analisar o alimento como um todo, observando também os outros nutrientes, como gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e fibras.

A última coluna (% VD) significa o quanto a porção indicada representa em relação ao que é considerado como ingestão adequada de cada nutriente, considerando uma dieta de 2000kcal/dia.

## 10 - Diet X light

Produtos **Diet** são aqueles alimentos que, de sua composição original, foi retirado um determinado nutriente, porém nem sempre há redução das calorias totais em relação ao convencional.

Ex.: bala diet, biscoito diet, geleia diet (sem adição de açúcar).

São produtos que foram desenvolvidos para pessoas com restrições nutricionais específicas, e não são indicados para reduzir o peso corporal.

Produtos **Light** são aqueles alimentos que apresentam uma redução de, no mínimo, 25% de algum nutriente em sua composição ou nas calorias totais, quando comparado ao produto convencional.

Esta redução de calorias pode ser em relação aos seguintes nutrientes: carboidrato, gordura, proteína ou sódio.

Ex.: iogurte light, sorvete light, bolo light (redução do açúcar e gordura), sal light (redução do sódio).

São produtos que foram desenvolvidos para pessoas que querem uma alimentação mais saudável ou reduzir peso corporal.

Obs.: existem refrigerantes com identificação de diet, light e zero: basicamente todos têm em comum a redução significativa ou ausência de adição de açúcar e, se não consumidos em excesso, não representarão acréscimo em relação aos carboidratos ingeridos.

## 11 - Bebidas alcoólicas

A ingestão de bebidas alcoólicas pode desencadear hipoglicemia grave, se não houver moderação no seu consumo ou não ocorrer ingestão de alimentos.

É permitido o seu consumo com moderação por adultos, desde que estes apresentem bom controle glicêmico e não possuam aumento de triglicerídeos. O limite de ingestão de álcool permitido pela ADA e SBD corresponde a:

2 doses por semana para homens

1 dose por semana para mulheres

Doses: 1 cálice de vinho = 150ml

1 lata de cerveja = 350ml

1 medida whisky = 50ml

Deve ser avaliada individualmente a necessidade de dose de insulina.

## Atenção!

É importante lembrar que todas as informações descritas neste manual funcionam como um ponto de partida, necessitando ser adequadas individualmente, conforme o tipo de terapia insulínica, a análise da sensibilidade insulínica, os fatores que influenciam essa relação, as particularidades e, principalmente, a rotina de cada paciente.

Todos os profissionais do Instituto da Criança com Diabetes estão sempre dispostos a ajudá-lo!

## 12 - Tabela de Contagem de Carboidratos

GRUPO DOS AMIDOS				
Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Aipim cozido	1 pedaço médio	100	120	29
Angu	1 colher de sopa	35	44	9
Arroz branco	1 colher de sopa	25	26	6
Arroz carreteiro	1 colher de sopa	25	38	5
Arroz com lentilha	1 colher de sopa	20	34	5
Arroz integral	1 colher de sopa	20	23	5
Arroz à grega	1 colher de sopa	25	35	7
Batata baroa	1 colher de sopa	35	36	9
Batata-doce	1 colher de sopa	30	31	7
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	26	6
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	15	42	5
Batata palha	1 colher de servir	13	23	2
Batata sauté	1 colher de sopa	25	37	4
Cará cozido	1 colher de sopa	25	29	7
Canjica	1 concha média	120	136	23
Cuscuz de milho	1 pedaço pequeno	115	180	36
Inhame cozido	1 pedaço pequeno	22	25	6
Mandioca cozida	1 colher de sopa	30	36	8
Milho cozido	1 colher de sopa	24	30	6
Milho verde enlatado	1 colher de sopa	24	23	5
Milho verde espiga	1 espiga	100	138	28
Polenta	1 colher de sopa	35	36	8
Purê de batata	1 colher de sopa	25	36	7

## GRUPO DAS FARINHAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Amido de arroz	1 colher de sopa cheia	20	70	17
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	69	17
Arroz, flocos instantâneo	1 colher de sopa cheia	14	49	11
Aveia, farinha crua de	1 colher de sopa cheia	18	67	11
Aveia, flocos cozidos de	1 colher de sopa cheia	15	9	2
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	17	63	14
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa cheia	15	54	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	16	55	13
Farinha de milho	1 colher de sopa cheia	15	54	12
Farinha de milho integral	1 colher de sopa cheia	9	32	6
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	59	11
Farofa de farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	15	71	12
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa	18	75	15
Farinha de soja	1 colher de sopa	15	65	5
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	74	16
Fécula de batata	1 colher de sopa	20	66	16
Fubá	1 colher de sopa cheia	20	72	15
Farinha de linhaça	1 colher de sopa cheia	12	32	1
Polvilho	1 colher de sopa cheia	16	54	14

## GRUPO DAS MASSAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Canelone frango c/ molho de tomate*	1 unidade pequena	45	87	9
Canelone c/ peito peru/ queijo/brocolis*	1 porção escumad.	125	172	17

Capeleti de frango (cru)	1 concha peq. (10u)	50	137	27
Capeleti ao molho rosé light*	1 porção	150	303	57
Macarrão à bolonhesa	1 escumadeira	110	136	22
Macarrão caseiro cozido	1 colher de arroz	50	52	11
Massa espaguete ao sugo	1 escumadeira	110	112	24
Macarrão instantâneo*	1 pacote	90	421	59
Massa penne c/ ave defumada e ervilhas*	1 porção média	350	457	46
Massa fettuccine* molho bolonhesa	1 porção média	350	459	48
Massa de panqueca fina*	1 unidade pequena	30	50	10
Panqueca c/ carne	1 unidade pequena	60	130	12
Panqueca c/ frango	1 unidade pequena	60	120	12
Panqueca*	1 unidade média	80	182	27
Lasanha c/ frango c/ molho de vegetais*	1 porção média	325	441	36
Lasanha de peito de peru c/queijos*	1 porção média	325	456	48
Lasanha à bolonhesa	1 porção pequena	190	397	30
Massa rigatone c/ legumes e queijo branco*	2 colheres de servir	150	244	32
Massa talharim à parisiense*	1 porção média	192	234	35
Nhoque c/ molho	1 colher de sopa	30	35	6
Rondeli c/presunto e queijo c/molho branco*	1 unidade	125	171	19
Tortêi c/ creme de leite light*	6 unidades	175	378	63
Tortêi s/ molho*	6 unidades	125	292	60
Ravióli c/ carne	1 escumadeira	50	141	26
Ravióli c/ frango	1 escumadeira	50	136	20

Ravióli c/ queijo	1 escumadeira	50	141	19
Yakissoba de frango (light)*	1 porção	120	311	27
Yakissoba c/frango e gado (normal)*	1 porção média	225	227	38

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DE PÃES, BOLOS E TORTAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Pão caseiro	1 fatia	50	176	32
Pão de batata-doce	1 unidade	50	136	26
Pão de centeio	1 unidade	50	179	32
Pão de forma	1 fatia média	25	70	14
Pão de forma light*	1 fatia	25	50	8
Pão de glúten	1 fatia	25	63	10
Pão de hamburger	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia	21	61	11
Pão de milho	1 fatia grande	70	201	43
Pão de queijo	1 unidade	40	109	14
Pão de soja	2 fatias	50	126	21
Pão francês	1 unidade	50	137	28
Pão sírio	1 unidade média	60	161	34
Pão sovado	1 fatia	50	155	31
Pão tipo ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão tipo hot dog	1 unidade	55	150	29
Pão tipo italiano	1 fatia média	50	136	25
Pão tipo bisnaguinha	1 unidade	20	60	11
Bolo de aipim	1 fatia	40	130	19
Bolo de baunilha	1 fatia	40	164	22

Bolo de baunilha c/ gotas de chocolate*	1 fatia média	60	204	30
Bolo de banana	1 fatia média	70	211	33
Bolo de banana diet integral	1 unidade	50	114	14
Bolo de brig. diet	1 fatia pequena	50	156	17
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	227	38
Bolo de cenoura com calda de chocolate light	1 fatia média	60	166	16
Bolo de chocolate*	1 fatia média	60	191	29
Bolo de chocolate	1 fatia pequena	40	164	22
Bolo de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Bolo de laranja*	1 fatia média	60	275	31
Bolo de festa simples*	1 fatia média	100	320	54
Bolo de festa diet simples*	1 fatia	80	220	20
Bolo de milho	1 fatia pequena	40	124	18
Bolo mesclado*	1 fatia média	60	200	30
Bolo integral*	1 fatia média	80	235	33
Bolo simples*	1 fatia média	60	212	33
Bolo simples diet*	1 fatia média	60	154	21
Bolo recheado light Suavipan®	1 unidade	40	117	18
Brownie*	1 unidade pequena	40	180	25
Brownie diet*	1 unidade pequena	40	95	11
Croissant*	1 unidade pequena	40	165	19
Cueca-virada*	1 unidade pequena	60	70	15
Donuts diet c/ doce de leite	1 unidade pequena	30	75	13
Donuts c/ chocolate*	1 unidade	30	142	20

Muffin chocolate*	1 unidade média	60	199	28
Muffin diet*	1 unidade média	60	130	16
Panetone*	1 fatia média	60	216	33
Panetone diet*	1 fatia	60	150	28
Petit gâteau c/ doce de leite diet e sorvete diet	1 porção	180	286	30
Petit gâteau Habibs®	1 porção	180	590	60
Petit gâteau s/ sorvete	1 porção	60	238	31
Rocambolê de doce de leite	1 pedaço	80	232	45
Torta cheese cake de frutas vermelhas	1 fatia	85	229	26
Torta de banana McDonald's®	1 porção		228	32
Torta de maçã McDonald's®	1 porção		237	33
Torta de limão*	1 fatia pequena	85	336	43
Torta de maçã*	1 fatia pequena	85	191	32
Torta holandesa*	1 fatia pequena	80	272	22
Torta de sorvete*	1 fatia pequena	60	180	28
Torta strudel de banana*	1 fatia	100	390	67
Torta trufão*	1 fatia pequena	60	198	28

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DOS BISCOITOS DOÇES E SALGADOS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Biscoito água e sal*	1 unidade	8	32	6
Biscoito amanteigado*	1 unidade	7	29	5
Biscoito champagne*	1 unidade	8	32	6
Biscoito cream cracker*	1 unidade	7	29	5
Biscoito de aveia e mel*	1 unidade	6	29	4

Biscoito Bono Chocolate Nestlé®	1 unidade	10	46	6
Biscoito Caseiro	1 unidade	10	37	5
Biscoito de Coco Nestlé®	1 unidade	8	36	6
Biscoitos Cookies*	1 unidade	10	47	7
Biscoito Club Social®	1 pacotinho	31	144	17
Biscoito Club Social integral®	1 pacotinho	28	130	17
Biscoito de leite	1 unidade	5	22	4
Biscoito de leite diet	1 unidade	3	12	3
Biscoito de Leite Nestlé®	1 unidade	8	38	5
Biscoito Delfitas®	1 unidade	5	25	3
Biscoito de farinha integral	1 unidade	10	43	7
Biscoito de glúten a 40%	1 unidade	10	13	3
Biscoito de glúten puro	1 unidade	10	34	8
Biscoitos doces	1 unidade	8	30	5
Biscoito Maçã e Canela Nestlé®	1 unidade	10	46	7
Biscoito Maisena Nestlé®	1 unidade	5	23	4
Biscoito Maria Nestlé®	1 unidade	6	26	4
Biscoito Milho Verde Nestlé®	1 unidade	6	27	4
Biscoito Passatempo Recheado Nestlé®	1 unidade	12	58	8
Biscoito Passatempo sem recheio®	1 unidade	6	27	4
Biscoito de polvilho*	1 unidade	3	12	2
Biscoito de polvilho* (rosquinha)	1 unidade	3	13	2
Biscoito Prestígio Recheado Nestlé®	1 unidade	15	72	10

Biscoito Prestígio Waffer Nestlé®	1 unidade	8	40	4
Biscoito recheado*	1 unidade	16	75	12
Biscoito recheado diet*	1 unidade	10	40	7
Biscoito Saldic®	1 unidade	5	25	3
Biscoito Salpet®	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito Suiço Avelã Nestlé®	1 unidade	13	70	7
Biscoito tipo cookies*	1 unidade	16	79	11
Biscoito Tostines®	1 unidade	8	41	5

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DOS CEREIAIS MATINAIS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
All Bran (K)®	¾ de xícara	40	104	18
Aveia flocos instantâneo*	Colher de sopa	14	49	11
Corn Flakes (K)®	¾ de xícara	30	108	24
Corn Flakes (N)®	¾ de xícara	30	111	25
Fiber Bran com ameixa®	¾ de xícara	40	106	19
Fiber Bran com farinha de trigo e aveia®	¾ de xícara	40	108	17
Fibra Mais®	¾ de xícara	40	83	17
Granola	1 colher de sopa cheia	11	51	7
Granola light	1 colher de sopa cheia	10	37	7
Farinha láctea	1 colher de sopa cheia	10	40	7
Linhaça	1 colher de sopa cheia	15	61	1
Mucilon de Arroz®	1 colher de sopa cheia	9	34	8
Mucilon de Milho®	1 colher de sopa cheia	9	34	8
Musli c/ Frutas®	½ xícara	40	114	24

Nescau cereal®	¾ de xícara	30	115	25
Nescau®	1 colher de sopa	16	61	13
Nesquick pó®	1 colher de sopa cheia	16	64	15
Snow Flakes®	¾ de xícara	30	112	26
Sucrilhos (original Power - K)®	¾ de xícara	30	111	26

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DAS FRUTAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Abacate picado	1 colher de sopa cheia	45	80	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Acerola	1 unidade	12	4	1
Açaí polpa	1 taça pequena	100	262	58
Ameixa vermelha	1 unidade grande	100	55	13
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	13	3
Amora	1 unidade	8	5	1
Araçá	1 colher de sopa	20	8	2
Banana-caturra	½ unidade	30	29	7
Banana-maçã	1 unidade média	65	74	17
Banana-ouro	1 unidade média	40	63	15
Banana-prata	1 unidade média	40	40	9
Banana-da-terra	½ unidade	31	36	8
Butiá	1/4 de xícara (chá)	50	30	6
Caju	1 unidade média	120	23	6
Caqui	1 unidade média	100	86	20
Carambola	1 unidade	65	23	5
Cereja (natural)	1 unidade	4	3	1

Cereja (natural)	1/2 xícara (chá)	50	36	8
Coco ralado seco	1 colher de sopa	15	99	3
Coco ralado fresco	1 porção	50	177	8
Damasco seco	1 unidade média	7	9	2
Figo	1 unidade média	55	45	10
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde	1 unidade média	60	58	15
Goiaba	1 unidade média	100	51	12
Graviola	1 unidade grande	100	67	15
Jabuticaba	10 unidades	50	25	5
Jaca (polpa)	1 colher sopa	15	8	2
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão ou Jambolão	1 unidade média	10	7	2
Kiwi	1 unidade média	73	51	11
Laranja	1 unidade média	180	93	21
Lima	1 unidade média	100	44	9
Limão	1 unidade média	15	7	1
Maçã	1 unidade média	130	84	20
Mamão papaya	1/2 unidade pequena	112	48	11
Manga	1 unidade pequena	140	101	24
Maracujá	1 unidade média	45	20	10
Melancia	1 fatia média	200	50	12
Melão	1 fatia média	90	36	8
Mirtilo	1 xícara(chá)	100	57	14
Morango	1 unidade	12	5	1
Nectarina	1 unidade	60	42	10
Pera	1 unidade	110	70	16

Pêssego	1 unidade	60	31	7
Pitanga	1 unidade	7	4	1
Salada de frutas	1 colher de sopa cheia	38	46	11
Romã	1 colher de sopa cheia	15	9	2
Tâmara	1 unidade média	10	27	7
Tangerina	1 unidade média	135	67	15
Uva comum	1 unidade	8	6	1
Uva tipo europeia	1 cacho	100	79	18

#### GRUPO DOS VEGETAIS, LEGUMES E VERDURAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Abóbora cozida	1 colher de sopa	36	25	5
Abobrinha cozida	1 colher de sopa	30	3	3
Acelga/alface/agrião/radite	1 pires	10	2	1
Alho	1 colher de sopa cheia	10	4	2
Berinjela cozida	1 colher de sopa	20	4	1
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	5	1
Brócolis cozido	1 colher de sopa	10	2	1
Cebola crua	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura ralada	1 colher de sopa	12	2	1
Chuchu cozido	1 colher de sopa	20	4	1
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	6	1
Couve-flor cozida	1 ramo pequeno	30	4	1
Couve-manteiga refogada	1 colher de sopa	20	10	1
Ervilha torta refogada	1 colher de sopa	25	23	4
Escarola	1 colher de sopa	25	4	2

Espinafre	1 colher de sopa	25	4	2
Jiló	1 colher de sopa	30	11	2
Moranga	1 colher de sopa	36	7	1
Palmito em conserva	1 colher de sopa	15	3	1
Pepino	1 colher de sopa	18	2	0
Pimentão cru	1 colher de sopa	13	3	0
Quiabo refogado	1 colher de sopa	40	6	2
Radite	1 pires	10	2	1
Rúcula	1 prato de sobremesa	100	17	2
Repolho cozido	1 colher de sopa	20	4	0
Tomate	1 fatia pequena	10	4	1
Vagem cozida	1 colher de sopa	20	4	1

#### GRUPO DO LEITE

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Coalhada	1 colher de sopa	30	77	2
Creme de leite	1 colher de sopa	15	37	0
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0
Danette chocolate®	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 potinho	45	67	8
logurte Activia / açúcar®	1 potinho	100	110	16
logurte Activia light®	1 potinho	100	62	11
logurte Activia natural®	1 pote	170	132	12
logurte com mel	1 potinho	120	118	18
logurte Corpus light®	1 potinho	100	42	7
logurte Corpus light®	1 garrafinha	170	56	9
logurte de frutas*	1 potinho	120	115	21
logurte de frutas diet*	1 potinho	120	58	8

logurte fruta e cereal*	1 potinho	120	136	22
logurte natural integral Nestlé®	1 copo	200	136	12
logurte natural desnatado Nestlé®	1 copo	200	85	12
logurte Molic zero açúcar®	1 potinho	130	68	7
logurte Piá light s/ açúcar®	1 pote	180	73	11
logurte Elegê light®	1 copo	200	100	12
Leite de cabra	1 copo	200	138	9
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	70	10
Leite de vaca integral	1 copo	200	122	10
Leite de vaca semidesnatado	1 copo	200	96	10
Leite de vaca tipo C	1 copo	200	99	10
Leite de soja	1 copo	200	72	4
Leite de soja Sollys®	1 copo duplo	200	89	11
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	10	36	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa	10	50	5
Leite materno	1/2 copo	100	67	7
Queijo catupiry®	1 colher de sopa	30	80	0
Queijo cheddar	1 fatia	25	103	0
Queijo cream cheese	1 colher de sopa	25	85	1
Queijo minas	1 fatia pequena	30	64	1
Queijo mussarela	1 fatia	15	45	0
Queijo mussarela de búfala	1 bolinha	20	57	0
Queijo parmesão ralado	1 colher de sopa	5	23	0
Queijo polenguinho®	1 unidade	20	62	1

Queijo prato	1 fatia	15	52	1
Queijo provolone	1 fatia	25	89	0
Queijo ricota	1 fatia pequena	30	34	1
Queijo tofu (soja)	1 fatia	30	21	0
Requeijão	1 colher de sobremesa	15	43	1
Requeijão light	1 colher de sobremesa	15	28	0
Yakult®	1 frasco	80	60	12

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DAS CARNES, OVOS E FRIOS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Acém gordo cozido	1 pedaço médio	35	112	0
Acém magro cozido	1 pedaço médio	35	75	0
Alcatra assada	1 pedaço médio	100	200	0
Alcatra frito	1 pedaço médio	100	135	0
Almôndega de carne	1 unidade média	30	65	2
Atum em água enlatado	1 colher de sopa	20	25	0
Bacalhau cozido	1 escumadeira média	60	88	0
Bacon	1 fatia	10	56	0
Bife de gado	1 pedaço médio	100	297	0
Bisteca ao molho de mandioquinha	1 bisteca+2colh.mand.	150	239	18
Bife de frango	1 pedaço médio	100	227	0
Blanquet de peru	1 fatia fina	10	12	0
Caldo de carne	1 unidade	23	4	0
Caldo de galinha	1 concha média cheia	130	72	0
Camarão cozido	1 unidade média	30	24	0
Camarão frito	1 unidade pequena	5	8	0

Carne assada	1 fatia média	90	170	0
Carne de boi costela	1 pedaço médio	40	121	0
Carne de boi (vazio)	1 pedaço médio	100	272	0
Carne de boi (chuleta)	1 unidade média	100	356	0
Carne de boi (entrecot)	1 pedaço médio	100	346	0
Carne de carneiro (lombo)	1 pedaço médio	50	181	0
Carne de cordeiro magra	1 pedaço médio	40	66	0
Carne de frango frita	1 pedaço médio	65	157	2
Carne de porco assada	1 pedaço médio	90	309	0
Carne de porco cozida	1 pedaço médio	90	327	0
Carne de porco lombo	1 fatia média	100	362	0
Carne de porco (chuleta)	1 pedaço médio	100	338	0
Carne moída	1 colher de sopa	30	56	0
Carne vegetal (de soja)	1 colher de sopa	25	29	2
Coração de frango	1 unidade média	5	7	0
Coxão duro assado	1 porção média	100	200	0
Coxão duro frito	1 porção média	100	235	0
Coxão mole assado	1 porção média	100	200	0
Coxão mole frito	1 porção média	100	235	0
Dobradinha (mondongo)	1 porção média	100	99	0
Fígado de boi frito	1 pedaço médio	100	210	0
Filé de peixe grelhado	1 pedaço médio	100	180	0
Filé de peixe merluza c/ molho de tomate e espinafre	1 filé médio	150	122	3
Filé de peixe com ervilha e pimentão	1 filé	110	140	7
Frango assado c/ maçã	4 colheres de sopa	140	182	15
Frango à parmegiana	1 unidade	120	233	23

Frango à pizzaiolo light	1 unidade	125	214	7
Frango coxa/sobrecoxa	1 unidade média	120	146	0
Hamburger assado	1 unidade média	60	104	0
Mortadela	1 fatia média	15	45	0
Nuggets assado	1 unidade média	30	66	3
Ovo de galinha cozido	1 unidade média	45	80	0
Presunto	1 fatia média	15	40	0
Salame	1 fatia média	20	85	0
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0
Salsicha*	1 unidade média	50	112	2
Salsichão*	1 unidade	100	312	3
Sardinha*	1 unidade média	33	97	0

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

#### GRUPO DAS LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Amêndoa	1 unidade	1	6	0
Amendoim	1 colher de sopa	17	97	1
Avelã	1 unidade média	1	7	0
Castanha de Caju	1 unidade	2	15	1
Castanha-do-pará	1 unidade	4	26	0
Ervilha conserva	1 colher de sopa	30	18	3
Ervilha verde cozida	1 colher de sopa	27	21	3
Feijão preto cozido	1 colher de sopa	17	12	2
Grão-de-bico cozido	1 colher de sopa	22	25	4
Lentilha cozida	1 colher de sopa	18	19	4
Noz	1 unidade média	5	33	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	20	4

Pistache	1/2 xícara	64	400	10
Proteína texturizada de soja	1 colher de sopa	10	34	3
Soja cozida	1 colher de sopa cheia	17	29	2

#### GRUPO DOS LANCHES E PIZZAS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Pizza de calabresa	1 fatia média	120	285	25
Pizza de calabresa*	1 fatia pequena	56	213	22
Pizza de frango c/ catupiry*	1 fatia pequena	58	135	16
Pizza de frango c/ catupiry	1 fatia média	120	220	22
Pizza portuguesa	1 fatia grande	160	315	30
Pizza de mussarela	1 fatia média	130	361	28
Pizza frango c/ requeijão*	1 fatia pequena	77	201	23
Pizza calzone c/ queijo e presunto*	1 fatia pequena	100	261	20
Pizza light c/ peito de peru e ricota*	1 fatia pequena	70	140	19
Pizza c/ presunto e champignon*	1 fatia pequena	58	132	15
Pizza de mussarela	1 fatia média	120	228	24
Pizza 4 queijos*	1 fatia pequena	58	159	16
Pizza 4 queijos	1 fatia média	120	307	28
American burger*	1 unidade média	177	257	22
Acarajé	1 unidade média	100	286	23
Big Bob de Carne®	1 unidade		535	43
Big Bob Cheddar®	1 unidade		519	42

Beirute de frango	1 unidade	240	470	34
Big Bob's Frango®	1 unidade		621	47
Big Bob's Junior®	1 unidade		404	38
Big Mac McDonald's®	1 unidade		504	41
Big Tasty McDonald's®	1 unidade		843	45
Bob's Burger®	1 unidade		575	44
Bob's Grill calabresa®	1 unidade		606	45
Bob's Grill churrasco®	1 unidade		560	54
Bob's Picanha®	1 unidade		734	55
Bolinha de queijo	1 unidade festa	10	27	3
Bolinho de bacalhau	1 unidade pequena	7	20	2
Burritos de carne	1 unidade média	100	223	19
Burritos de frango	1 unidade média	100	204	18
Bolinho de bacalhau	1 unidade grande	140	358	40
Cachorro-quente simples	1 unidade	125	377	29
Cheddar Mc Melt McDonald's®	1 unidade		507	33
Cheeseburger*	1 unidade	140	358	40
Cheeseburger*	1 unidade grande		700	70
Cheeseburger Bob's carne®	1 unidade		300	32
Cheeseburger Bob's frango®	1 unidade		316	34
Cheeseburger McDonald's®	1 unidade		310	32
Chicken Classic Crispy McDonald's®	1 unidade		490	52
Chicken Classic Grill McDonald's®	1 unidade		425	44
Chicken Lemon Crispy McDonald's®	1 unidade		454	54

Chicken Lemon Grill McDonald's®	1 unidade		389	46
Chicken Mac Junior McDonald's®	1 unidade		365	36
Coxinha frango (frita)	1 unidade festa	10	37	4
Coxinha assada	1 unidade pequena	18	57	8
Coxinha de frango	1 unidade média	50	187	21
Croissant	1 unidade média	40	162	19
Croquete de carne	1 unidade média	25	86	9
Empada	1 unidade média	55	256	19
Empada de festa	1 unidade de festa	12	56	4
Empadão	1 unidade média	110	513	37
Enroladinho de salsicha	1 unidade festa	18	53	2
Esfirra*	1 unidade média	80	203	29
Esfirra de carne	1 unidade média	80	229	31
Esfirra de frango	1 unidade média	80	241	20
Mc fritas grande®	1 porção		412	49
Mc fritas média®	1 porção		288	35
Mc fritas pequena®	1 porção		206	25
Nuggets McDonald's®	1 porção ( 10 unid)		393	24
Misto quente	1 unidade média	85	282	29
Pastel assado (festa)	1 unidade festa	25	116	9
Pastel de carne	1 unidade pequena	50	150	16
Pastel de queijo	1 unidade pequena	50	146	19
Pastel de forno	1 unidade média	40	120	15
Quiche espinafre	1 fatia média	100	155	14
Quiche espinafre	1 unidade média	95	136	14
Hot dog*	1 unidade	100	260	23

Sashimi de atum	1 unidade	20	23	0
Sashimi de salmão	1 unidade	20	23	0
Sanduíche de atum	1 unidade média	120	372	33
Sanduíche de frango	1 unidade média	120	299	33
Sanduíche natural	1 unidade média	120	265	29
Sanduíche Salada de Atum Bob's®	1 unidade		377	27
Sanduíche Salada de Frango Bob's®	1 unidade		375	28
Sanduíche Peito de Peru Bob's®	1 unidade		262	26
Sushi	1 unidade pequena	20	27	5
Tabule	1 colher de sopa	40	40	7
Tapioca (c/queijo e coco ralado)	1 porção média	100	431	62
Tapioca	1 unidade pequena	50	174	43
Torta de frango	1 fatia média	95	197	16
Torta de legumes	1 fatia média	100	160	18
Torta de sardinha	1 fatia média	100	217	14
Torta de bacalhau	1 fatia média	125	197	21
Wrap Grill maionese*®	1 unidade		340	29
Wrap Crispy maionese*®	1 unidade		372	33
Wrap Grill Lemon*®	1 unidade		306	30
Wrap Crispy Lemon*®	1 unidade		338	34

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

GRUPO DOS DOCE				
Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Abacaxi em calda	1 fatia média	75	51	22
Achocolatado em pó diet	1 colher de sopa	14	107	10
Achocolatado diet Gold®	1 colher de sopa	5	60	3
Achocolatado diet Tal e Qual®	1 colher de sopa cheia	5	51	3
Açúcar	1 colher de sopa rasa	15	58	15
Açúcar demerara (orgânico)	1 colher de sopa	15	60	15
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Ambrosia	1 colher de sopa	25	50	10
Ameixa preta em calda	1 unidade média	42	26	5
Arroz doce	1 taça de sobremesa	100	169	33
Balas	1 unidade	5	18	5
Beijinho de coco	1 unidade média	15	9	8
Bomba de chocolate	1 unidade pequena	30	47	4
Bombom*	1 unidade	20	81	11
Bombom Alpino®	1 unidade	15	85	8
Bombom Amandita®	1 unidade	8	40	5
Bombom Amor Carioca®	1 unidade	20	107	12
Bombom Chokito®	1 unidade	32	141	24
Bombom Diamante Negro®	3 unidades pequenas	25	128	16
Bombom Ferrero Rocher®	1 unidade	13	73	6
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	22	111	13
Bombom Serenata de Amor®	1 unidade	20	100	13
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	22	118	14
Bombom Talento®	1 unidade	14	74	8
Brigadeiro	1 unidade média	15	54	9

Brigadeiro diet	1 unidade média	15	36	5
Cajuzinho	1 unidade média	15	19	7
Canjica doce	1 concha média	120	126	23
Canjica doce diet	1 concha média	120	86	13
Caramelo diet	1 unidade	6	23	4
Chiclete	1 unidade	10	15	10
Chocolate ao leite	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite barra	1 barra grande	180	988	102
Chocolate ao leite diet	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Baton®	1 unidade	16	88	10
Chocolate Bis®	1 unidade	7	37	5
Chocolate meio amargo	1 unidade pequena	25	128	14
Chocolate Talento®	1 barra pequena	25	137	13
Chocolate Talento diet®	1 barra pequena	25	129	12
Churros com doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cocada	1 unidade média	50	185	28
Cocada diet	1 unidade	25	93	10
Cocada diet com ameixa*	1 unidade	22	101	7
Doce de abóbora	1 colher de sopa cheia	40	83	18
Doce de banana	1 colher de sopa cheia	48	39	9
Doce de leite	1 colher de sopa rasa	40	116	22
Doce de leite diet	1 colher de sopa cheia	40	122	16
Doce de mamão verde	1 colher de sopa cheia	40	78	16
Flan de baunilha	1 potinho	100	93	15
Flan de baunilha diet	1 potinho	100	50	7
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	115	16
Gelatina	1 pote sobremesa	100	62	13

Gelatina light	1 pote sobremesa	100	9	0
Geleia de mocotó	1 colher de sopa cheia	40	61	14
Geleia de mocotó diet	1 colher de sopa cheia	40	22	2
Geleia de frutas*	1 colher de sopa	25	65	20
Geleia diet*	1 colher de sopa	25	25	8
Goiabada	1 fatia pequena	40	27	27
Goiabada diet	1 fatia pequena	20	16	16
Manjar branco c/ calda de ameixa	1 porção	100	157	30
Manjar branco industrializado	1 porção	100	109	20
Maria-mole	1 unidade	44	165	29
Mariola	1 unidade	25	66	16
Mariola light	3 unidades pequenas	24	50	14
Marmelada	1 fatia pequena	40	100	26
Marron glacé	1 fatia pequena	40	100	26
Marshmallow	1 colher de sopa	40	113	27
Mel	1 colher de sopa	15	47	12
Merengue	1 colher de sopa cheia	25	95	23
Mousse de chocolate	1 colher de sopa cheia	30	50	7
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	99	11
Nutella®	1 colher de sopa	20	106	11
Ovo de páscoa *	1 pedaço médio	45	96	14
Paçoquinha®	1 unidade	30	125	21
Paçoquinha diet®	1 unidade	20	103	8
Pamonha doce	1 unidade	130	335	47
Pavê de amendoim	1 colher de sopa cheia	37	120	9
Pavê de chocolate	1 colher de sopa cheia	35	63	7

Pavê de fruta	1 colher de sopa cheia	25	82	7
Pé de moleque	1 unidade média	20	90	14
Pé de moleque diet*	1 unidade	25	85	13
Pêssego em calda	1 unidade pequena	30	50	12
Pêssego em calda diet	1 unidade pequena	20	9	2
Picolé Chicabon Kibon®	1 unidade	62	106	18
Picolé Chokito Nestlé®	1 unidade	61	156	27
Picolé de coco	1 unidade	63	91	16
Picolé de frutas Kibon®	1 unidade	63	66	16
Picolé de limão	1 unidade	58	54	14
Picolé Tablito Kibon®	1 unidade	65	241	17
Pipoca doce	1 xícara pequena	15	71	15
Pipoca doce industrializada	1 xícara	20	71	17
Pirulito*	1 unidade	20	76	10
Pudim de leite	1 fatia pequena	90	164	22
Pudim de leite condensado	1 colher de sopa	50	108	17
Pudim de leite condensado diet (caseiro)	1 porção pequena	50	80	10
Pudim industrializado diet	1 colher de sopa	40	19	4
Quindim	1 unidade pequena	20	64	8
Rapadura	1 pedaço pequeno	30	112	28
Sagu de vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sagu de vinho com creme de baunilha	1 porção	100	159	37
Sorvete light*	1 bola	60	62	10
Sorvete diet*	1 bola	60	62	10
Sorvete*	1 bola	60	161	19

Sundae Kibon®	1 unidade	145	266	41
Suspiro	1 unidade média	10	38	9
Trufa de chocolate	1 unidade	30	140	15

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

GRUPO DAS BEBIDAS				
Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Água de coco	1 copo	200	40	2
Água de coco verde	1 copo	200	44	2
Aguardente	1 dose	50	115	0
Bebida energética Red Bull®	1 lata	250	112	28
Café passado	1 xícara pequena	25	3	0
Café solúvel	1 colher de chá cheia	3	4	1
Caipirinha c/ açúcar	1 copo	200	126	18
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Cappuccino	1 colher de chá cheia	8	33	6
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock	1 lata	335	174	13
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Chopp	1 copo tulipa	290	122	11
Conhaque	1/2 copo	100	231	0
Champagne (Espumante)	1 taça	100	50	12
Cidra	1 taça	100	85	12
Gatorade®	1 copo	200	46	12
Gim	1 dose	55	150	22
Licor	1 dose	30	103	8
Martini®	1 taça	50	135	19
Marguerita	1 medida	50	140	20

Refrigerante comum*	1 copo	200	88	22
Refrigerante diet *	1 copo	200	1	0
Saquê	1 dose	50	63	3
Suco Ades®	1 copo duplo	240	106	24
Suco Ades light®	1 copo duplo	240	38	8
Suco artificial *	1 copo	200	56	14
Suco de abacaxi s/ açúcar	1 copo	200	108	26
Suco de açaí c/ açúcar	1 copo duplo	240	438	72
Suco de acerola s/ açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de caju s/ açúcar	1 copo	200	11	3
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo	200	90	21
Suco de limão c/ açúcar	1 copo duplo	240	101	25
Suco de manga	1 copo duplo	240	125	29
Suco de manga light	1 copo duplo	240	35	8
Suco de maçã	1 copo duplo	240	120	26
Suco de maracujá	1 copo duplo	240	20	4
Suco de melancia s/ açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de morango s/ açúcar	1 copo	200	43	9
Suco Mc laranja®	1 copo	300	160	34
Suco Maguary s/ açúcar®	1 copo	200	14	3
Suco de pêssego	1 copo duplo	240	38	8
Suco Tang®	1 copo	200	84	21
Suco de tangerina	1 copo	240	103	22
Suco de tomate	1 copo duplo	240	49	10
Suco de uva	1 copo duplo	240	151	36
Suco Del Valle Light®	1 copo	200	24**	6**

Suco Del Valle®	1 copo	200	112***	28***
Tequila	1 medida	40	136	19
Vinho branco seco	1 taça	80	53	0
Vinho branco suave	1 taça	80	70	10
Vinho tinto seco	1 taça	80	58	1
Vodka	1 medida	40	126	18
Whisky	1 dose	50	120	0

\* média de produtos prontos vendidos no mercado.

\*\* média para os sabores pêssego, manga, maçã, goiaba e maracujá.

\*\*\* média para os sabores uva, manga, morango, maçã, goiaba, maracujá e laranja.

OUTROS				
Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Kcal	Carboidratos (g)
Azeite de oliva	1 colher de sopa	13	107	0
Baião de dois	1 colher de sopa	25	34	5
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	46	6
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Canja de galinha	1 concha média	130	110	12
Canjiquinha com frango	1 concha	145	215	13
Caruru	1 colher de sopa	30	40	2
Cuscuz paulista	1 pedaço pequeno	100	142	22
Estrogonofe de frango	1 porção média	140	180	16
Farofa com linguiça	1 colher sopa cheia	15	54	7
Feijão tropeiro	1 colher de sopa cheia	15	50	7
Feijoada caseira	1 concha média cheia	225	345	24
Salada de legumes	1 colher de sopa	30	25	4

Salpício de frango	1 colher de sopa cheia	25	61	2
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	46	7
Sopa creme de cebola Knorr®	1 concha média	130	32	6
Sopa creme de ervilha Knorr®	1 concha média	130	40	5
Sopa creme de ervilha	1 concha média	130	126	20
Sopa creme de ervilha com bacon	1 concha média	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Sopa de legumes/carne/macarrão	1 concha média	130	104	16
Sufilé de espinafre	1 colher de sopa	55	33	3
Sufilé de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Sufilé de queijo	1 colher de sopa	70	80	4
Tutu de feijão	1 colher sopa cheia	20	43	7
Vaca atolada	1 concha média	100	259	3
Vatapá	1 porção	100	127	9

## REFERÊNCIAS

1. WARSHAW, H.S., BOLDERMAN, K.M. **Practical carbhydrate counting: a how-to-teach guide for health professionals**. 2. ed. Alexandria: ADA. 2008. 202 p.
2. LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.A.B., PADOVANI, R.M.; et al. **Tabela brasileira de composição de alimentos-versão II**. 2. ed. Campinas: 2006.
3. PHILIPPI, S.T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002.
4. HOLZMEISTER, L.A. The **Diabetes carbohydrate and fat gram guide**. 2. ed. Alexandria: 2000. 473 p.
5. Manual Oficial de contagem de Carboidratos para Profissionais da Saúde. Rio Janeiro: SBD, 2009. 63 p.
6. LAMOUNIER, R.N.; GUIMARÃES, D.B.; CONSOLI, M.L. **Manual de contagem de carboidratos**. Belo Horizonte: Centro de Diabetes de Belo Horizonte, 2010.



ISBN: 978-85-64133-01-3

Rua Álvares Cabral, nº 529 • Cristo Redentor  
F.: (51) 3362.7371 • Fax: (51) 3341.2662  
[icd@ghc.com.br](mailto:icd@ghc.com.br) • [www.icdrs.org.br](http://www.icdrs.org.br)