Departamento de Nutrição da
Sociedade Brasileira de Diabetes



Manual Oficial de Contagem de Carboidratos para as Pessoas com Diabetes

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES

MANUAL OFICIAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M251 Manual oficial de contagem de carboidratos regional
/ Sociedade Brasileira de Diabetes, Departamento de Nutrição. – Rio de Janeiro : Dois C: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2009
il. ;

Apêndice
Inclui bibliografia
ISBN 85–89718–12–3

1. Diabetes – Nutrição. 2. Diabetes – Dietoterapia. 3. Alimentos – Combinação. 4. Carboidratos – Metabolismo.
I. Sociedade Brasileira de Diabetes.

04–2528. CDD 612.396
CDU 612.396

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação, etc. –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da Editora.

2003.
Proibida a reprodução total ou parcial.
Os infratores serão processados na forma da lei.

O Manual Oficial de Contagem de Carboidratos Para Profissionais de Saúde é uma realização do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes
Copyright©: Sociedade Brasileira de Diabetes
Editor:
Coordenadora editorial:
Revisor-chefe:
Revisoras: :
Diretor de arte: Celso Pupo
Projeto gráfico e editoração eletrônica: DoisC Editoração Eletrônica
Capa: Celso Pupo; Foto:
Impressão e acabamento: Reproarte

MANUAL OFICIAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Rio de Janeiro
2009

A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) dentro de sua linha de atuação multidisciplinar tem a satisfação de anunciar a terceira edição do Manual de Contagem de Carboidratos. Esta nova edição dará continuidade a um importante trabalho que teve em início em 2003 e, que tem como objetivo facilitar o dia a dia dos profissionais de saúde que lidam com pacientes com diabetes. Este novo manual irá também melhorar a qualidade de vida dos pacientes pela possibilidade de maior flexibilidade da dieta. Como característica primordial, o manual apresenta as tabelas com alimentos típicos de cada região do Brasil priorizando uma das ações da SBD que é ter uma maior abrangência nacional.

A SBD parabeniza todos os profissionais do Departamento de Nutrição da SBD pela brilhante iniciativa por terem desenvolvido um trabalho de equipe que é um dos motes mais importantes de nossa Sociedade

Ao leitor, profissional ou paciente, desejamos que esta seja uma ferramenta útil, de cunho prático, que, somada à experiência de cada um, colabore de forma definitiva para a promoção de um melhor controle glicêmico.

Marília de Brito Gomes
Presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes

AUTORES DA REVISÃO DE 2009

Revisor-chefe:Marlene Merino Alvarez.
Revisoras: Anelena Socal Seyffarth, Deise Regina Baptista, Gisele Rossi, Kariane Krinas.

AUTORES

Anita Sachs

Nutricionista; professora-adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP; especialista em Nutrição em Saúde Pública pela Escola Paulista de Medicina; mestre em Nutrição Humana pela London School of Hygiene and Tropical Medicine, Inglaterra; doutora em Ciências pelo Centro de Reabilitação Pulmonar do Departamento de Medicina da UNIFESP; coordenadora da disciplina de Nutrição nos cursos de Medicina e Enfermagem da UNIFESP; coordenadora do curso de Especialização de Nutrição em Saúde Pública da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP; membro do Comitê de Comunicação do Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª região; consultora técnica do Conselho Federal de Nutricionistas; membro do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Deise Regina Baptista

Nutricionista; professora-adjunto do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR); especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública; mestre em Ciências Farmacêuticas; vice-coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR; coordenadora do Ambulatório de Nutrição em Diabetes do Hospital de Clínicas da UFPR; Coordenadora do Curso de Nutrição/UFPR; membro do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes .

Gisele Rossi

Nutricionista especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN); sócia da Preventa Consultoria e Ação em em Saúde, SP; membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil (ADJ/SP); membro do conselho editorial do site, da comissão de ética e do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes 2008/2009

Josefina Bressan R. Monteiro

Nutricionista; professora associada do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV); especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ); doutora em Fisiologia e Nutrição pela Universidad de Navarra, Espanha; pós-doutora pela Louisiana State University, EUA e pela Universidad de Navarra; coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição do DNS/UFV; ex-coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e da ABESO; professora visitante e docente do Curso de Pós-Graduação à Distância da Universidad de Navarra; pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq); ex-vice-presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição Clínica; membro honorárion estrangeiro da Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios; coordenadora das disciplinas de graduação de Patologia da Nutrição e Dietoterapia, Terapia Nutricional Enteral e Parenteral e na pós-graduação em Ciência da Nutrição do DNS/UFV, da disciplina Nutrição nas Alterações Endócrinas e Metabólicas.

Luciana Bruno

Nutricionista; especialista em Nutrição Materno-Infantil pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), com treinamento na Joslin Diabetes Center, EUA; membro do Conselho Consultivo da ADJ/SP, Membro do Departamento de Nutrição & Metabologia da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Marlene Merino Alvarez

Nutricionista da equipe multiprofissional do grupo de diabetes do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) da Universidade Federal Fluminense (UFF); preceptora de alunos de Nutrição na Pediatria no HUAP/UFF; especialista em Educação e Saúde pelo Núcleo de Tecnologia Educacional para Saúde da UFRJ; mestre em Nutrição Humana pelo Instituto de Nutrição da UFRJ; doutora em Ciências da Nutrição pelo Instituto de Nutrição da UFRJ; coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes (gestão 2008-2009).

COLABORADORES REGIONAIS

CENTRO-OESTE

Anelena Soccal Seyffarth

Nutricionista da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal(DF); especialista em Nutrição Clínica pela Universidade de Brasília (UnB); membro do Departamento de Nutrição da SBD.

Marlice Silva Marques <

Nutricionista do Hospital Geral de Goiânia; nutricionista e especialista em Nutrição Clínica pela Faculdade São Camilo (FSCRJ); nutricionista responsável pelo Serviço Integrado de Cirurgia da Obesidade (SICO); membro da SBD.

NORDESTE

Marisa Sacramento Gonçalves

Nutricionista do Centro de Diabetes da Bahia (CEDEBA); residente em Nutrição Clínica no HUAP/UFF, 1980; especialista em Controle e Qualidade de Alimentos pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), 1989.

Roseane Feitosa
Nutricionista Especialista em Administração em Serviços de Alimentação e Nutrição; coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Centro Integrado de Diabetes e Hipertensão de Fortaleza.

NORTE

Ana Maria Calábria Cardoso
Nutricionista do Programa de assistência a portadores de Diabetes do HUJBB/UFPA; Membro Titular do Comitê de Ética em Pesquisa do HUJBB/UFPA; Especialista em Nutrição Enteral e Parenteral Especialização em Nutrição Clínica; Especialização em Epidemiologia e Estatística Especialização em Pneumologia Sanitária; Mestre em Patologia das Doenças Tropicais; Conselheira Efetiva do Conselho Federal de Nutricionistas (Gestão 2006/2009 e 2009/2012); Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD.

Leida Reny Borges Bressane
Docente do curso de Pós Graduação Saúde da Família – Universidade Federal do Amazonas - UFAM Nutricionista do Projeto Saúde em Casa -SUSAM, AM; Nutricionista do DISA Oeste - SEMSA; Especialista em Educação em Saúde Pública pela UNAERP; Mestra em Ciência de Alimentos pela UFAM; Membro da Comissão de Ètica em Pesquisa no âmbito da SEMSA Membro do CONSEA/CONSEAM - Amazonas- Manaus.

SUDESTE

Gisele Meira de Oliveira
Nutricionista da Casa do Pessoa com diabetes e Hipertenso de Poços de Caldas, MG; educadora em Diabetes pela International Diabetes Federation (IDF); membro da SBD.

Kariane Krinas Davison

Nutricionista membro do Departamento de Nutrição & Metabologia da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Paula Cristina Augusto da Costa

Nutricionista do Centro de Diabetes da UNIFESP; mestre em Nutrição pela UNIFESP; nutricionista da equipe multiprofissional da Associação para Controle e Educação em Diabetes (ACED); membro da SBD.

SUL

Ana Cristina Braccini de Aguiar

Nutricionista clínica da equipe do Instituto da Criança com Diabetes de Porto Alegre; nutricionista clínica do Ambulatório de Endocrinologia do Hospital Nossa Senhora da Conceição de Porto Alegre por 15 anos; especialista em Nutrição Clínica; pós-graduada em Administração Hospitalar; membro da SBD.

Introdução **14**

Capítulo I 16
Contando carboidratos na alimentação saudável

capítulo II 36
Consulta às tabelas de carboidratos

capítulo III 38
Acompanhamento profissional

Referências 39

anexo I 42
Lista de equivalentes, trocas, substitutos ou escolhas de alimentos

Anexo II 46
Tabela para contagem de carboidratos

Anexo III .....
Tabelas regionais para contagem de carboidratos

INTRODUÇÃO

O Brasil possui dimensões continentais, com diversas culturas e hábitos alimentares marcantes. Em geral, as tabelas de composição de alimentos disponíveis para a população brasileira priorizam os alimentos comuns a todas as regiões e não mencionam alimentos típicos de cada região. Sabendo-se da importância desses alimentos na vida social da pessoa com diabetes, o Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes incluiu no Manual oficial de contagem de carboidrato os principais alimentos típicos utilizados nas diversas regiões do Brasil.

As regiões Norte e Nordeste, em função da forte influência de culturas indígenas e africanas, possuem uma alimentação à base de tubérculos, pescado, frutas e especiarias. A miscigenação de costumes nessas regiões faz com que a alimentação também seja uma importante manifestação cultural. No entanto, as diversidades climáticas e sociais de certas localidades muitas vezes determinam uma diferença dramática na disponibilidade de alimentos.

Nas últimas décadas, a região Centro-Oeste teve um grande desenvolvimento agropecuário. No entanto, os costumes da população nativa ainda se mantêm, tendo como base da alimentação o arroz, o feijão, a mandioca e o milho e seus subprodutos. O consumo de vegetais e frutas é ainda pouco difundido, principalmente em função dos hábitos alimentares.

A região Sudeste, por ter sido colonizada primeiramente por portugueses e espanhóis, e, mais tarde, com a chegada de outros imigrantes de diversos países, possui uma culinária bastante variada, com a utilização de diversas fontes alimentares. Apesar dessa disponibilidade, essa região, por ter pólos urbanos importantes, tem na alimentação do dia-a-dia a sua grande fragilidade, pois, em muitas ocasiões, precisa ser transformada em preparações rápidas e de fácil acesso. Isso favorece a predominância do consumo dos alimentos conhecidos como fast food, ricos em calorias e gorduras saturadas.

E ainda, como forma de socialização, a utilização dos petiscos e do chope é uma característica marcante da alimentação, principalmente na vida noturna dos grandes centros.

No Sul, a forte influência da colonização européia, principalmente de alemães, italianos e poloneses, favoreceu, em certas localidades, a manutenção de tradições e hábitos alimentares. A cultura da uva, o churrasco, a polenta, as diversas preparações e os doces característicos fazem da culinária do Sul um grande atrativo turístico.

O Manual Oficial de Contagem de carboidrato tem sido uma importante ferramenta na inserção social da pessoa com diabetes assim como para auxiliar os profissionais de saúde no tratamento do Diabetes. Diante da sua ampla utilização, o Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes (gestão 2008-2009) revisou o conteúdo do Manual e ajustou ao tipo de clientela. O profissionais de saúde e para a pessoa com diabetes.

No Manual para profissionais de saúde foram incluídas as evidências científicas de acordo com as atuais recomendações da Associação Americana de Diabetes e das Diretizes Brasileiras da Sociedade Brasileira de Diabetes, as quais fundamentaram as orientações nutricionais na Contagem de carboidratos. Além da revisão do conteúdo teórico foram inseridos novos alimentos na tabela e reunidos todos os alimentos por ordem alfabética, de maneira a dar maior praticidade a busca. Pretendemos dessa forma, que o Manual seja mais eficiente no controle do diabetes e auxilie o tratamento nutricional da pessoa com diabetes.

Marlene Merino Alvarez

Coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes (Gestão 2008-2009)

CONTANDO CARBOIDRATOS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É aquela capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para o corpo humano, promovendo seu crescimento e desenvolvimento, manutenção de tecidos, resistência às doenças, além de saúde e bem-estar. A promoção da alimentação saudável é uma das estratégias globais da Organização Mundial de Saúde para a prevenção de doenças crônicas, tal como o diabetes. Em conssonância com essa estratégia o Ministério da Saúde recomenda a utilização de 3 porções de frutas, 2 porções de legumes e verduras todos os dias.

A estratégia da contagem de carboidratos é a chave do tratamento do diabetes e deve ser inserida no contexto de uma alimentação saudável. Os carboidratos devem ser oriundos de frutas, vegetais, grãos integrais, legumes e leite desnatado (evidência B). Os alimentos contendo sacarose podem ser substituídos por outros do plano alimentar e se adicionados devem ser cobertos por insulina (evidência A).

Uma das grandes conquistas na área de nutrição e, mais especificamente, na terapia nutricional em diabetes é a individualização do plano alimentar, respeitando-se necessidades nutricionais, hábitos alimentares, estado fisiológico, atividade física, medicação e situação socioeconômica. A recomendações nutricionais para a construção do plano alimentar devem considerar sexo e faixa etária, de acordo com a FAO – Food Agriculture Organization (2004).

Contudo, para uma pessoa suprir suas necessidades nutricionais é preciso haver a combinação de vários alimentos, pois alguns nutrientes estão mais concentrados em um determinado grupo de alimentos do que em outro. A pirâmide alimentar pode ser um bom guia na escolha de alimentos para compor as refeições do plano alimentar (Figura 1).



Figura 1 – Phillip ST,Ribeiro LC,Latterza AR,Cruz ATR. Pirâmide Alimentar Adaptada, 2005.

CALORIAS DOS ALIMENTOS

Define-se como caloria a representação métrica de energia produzida por determinados nutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) quando metabolizados pelo organismo. O carboidrato e a proteína, quando totalmente metabolizados no organismo, geram 4kcal de energia por grama, enquanto o lipídio 9kcal. Em contrapartida, outros nutrientes, como vitaminas e minerais (a exemplo do cálcio, do ferro e do iodo), não geram energia, mas são de extrema importância para o organismo, pois são compostos que ocorrem em quantidades diminutas nos alimentos e têm funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo humano. A água, igualmente essencial à vida, embora também não seja geradora de energia, é o componente fundamental do corpo humano, ocupan-

do dois terços do organismo. O álcool, por outro lado, é uma substância que, ao ser metabolizada, gera energia alimentar (1g de álcool possui aproximadamente 7kcal), porém não é considerado nutriente por não contribuir para o crescimento, a manutenção ou o reparo do organismo.

MACRONUTRIENTES

Carboidratos (glicídios)

Apesar da Associação Americana de Diabetes (ADA, 2003) recomendar que a quantidade de carboidratos seja estabelecida de acordo com as metas de tratamento, na prática, utiliza-se uma recomendação diária de 50% a 60% do valor calórico total.

A classificação dos carboidratos reflete o fato de que todos se transformam a partir da glicose, originando unidades mais simples e mais complexas. Os carboidratos simples mais encontrados nos alimentos são glicose, frutose, sacarose e lactose e, entre os complexos, o amido. Após a digestão quase todos são absorvidos na forma de glicose.

As fibras, também são qualificadas como carboidratos mas os mesmos não estão disponíveis e por isso não precisam ser contabilizados. As fibras são importantes na manutenção e no bom desempenho das funções gastrointestinais e conseqüente prevenção de algumas doenças. As fibras são classificadas como solúveis e insolúveis, tendo as primeiras importantes funções no controle glicêmico. As fibras insolúveis são importantes na fisiologia intestinal. A recomendação é a ingestão de 21-30g de fibras, quantidade igual à aconselhada para a população em geral (evidência B).

As fibras são encontradas nos vegetais, principalmente em folhas, talos, raízes, sementes, bagaços e cascas. As principais fontes são frutas, verduras, legumes, farelos de aveia e de cevada, além das leguminosas.

Proteínas

As proteínas do plano alimentar estão envolvidas na síntese do tecido protéico e em outras funções metabólicas específicas, como processos anabólicos, fonte de energia, papel estrutural, etc.

A recomendação de ingestão diária é, em geral, de 15% a 20% do valor calórico total. Para pacientes com diabetes que apresentam complicações da doença renal, a quantidade protéica a ser ingerida deve receber orientação nutricional específica. Dietas muito ricas em proteínas (> 20%) não são recomendadas para perda de peso (evidência E).

Lipídios (gorduras)

Os lipídios são componentes orgânicos dos alimentos que, por conterem menos oxigênio que os carboidratos e as proteínas, fornecem taxas maiores de energia. São também importantes condutores de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e possuem ácidos graxos essenciais.

Na prática, recomenda-se a ingestão diária de até 30% do valor calórico total. Porém a ADA recomenda que os lipídios sejam estabelecidos de acordo com as metas do tratamento, distribuindo os 30% em até 7% de ácidos graxos saturados (evidência A), 10% ou mais de monoinsaturados e até 10% de poliinsaturados. O Colesterol deverá ser limitado em até 200mg/dL/dia (evidência E). Incentivar o uso de pescado 2 a 3 vezes por semana para provimento adequada de gordura polinsaturada fonte ômega 3 (evidência B).

EFEITOS DOS NUTRIENTES NA GLICEMIA

Os macronutrientes, como geradores de energia, são as fontes exógenas de produção de glicose. Dessa forma, influenciam diretamente a elevação da glicemia. Contudo, eles não são todos absorvidos e utilizados em sua totalidade ou na mesma velocidade. Entre 35% e 60% das proteínas

são convertidas em glicose em três a quatro horas e somente 10% das gorduras podem sê-lo em aproximadamente cinco horas ou mais.

Os carboidratos são os nutrientes que mais afetam a glicemia – quase 100% são convertidos em glicose em um tempo que pode variar de 15 minutos a duas horas. Os estudos mostram que os carboidratos simples não precisam ser tão restringidos como no passado e podem fazer parte da ingestão total de carboidratos. Os não-refinados, com fibra natural intacta, têm distintas vantagens sobre as versões altamente refinadas, em virtude dos seus outros benefícios, como menor índice glicêmico, maior saciedade e propriedades de ligação com o colesterol. Por volta de 1980, as Associações Americana e Britânica de Diabetes finalmente abandonaram a antiquada estratégia de dietas restritas em carboidratos para os indivíduos diabéticos, visando, em lugar disso, uma dieta controlada em gorduras, porém mais rica em carboidratos complexos e fibras alimentares.

Desta forma, os carboidratos, de todos os macronutrientes, são os maiores responsáveis pela glicemia pós-prandial, evidenciando que a prioridade deve ser a quantidade total de carboidrato, embora mais recentemente já se verifique um benefício modesto do uso de valores da carga glicêmica (indice glicêmico X quantidade de carboidratos/100) (evidência B). Vale ressaltar que os macronutrientes podem estar presentes de maneira combinada em um único alimento e/ou refeição e podem, desta forma, alterar a resposta glicêmica.

Onde encontrar carboidratos

Os carboidratos são conhecidos como glicídios, hidratos de carbono, açúcares ou através de siglas como HC ou CHO. Podem ser encontrados adicionados ou naturalmente nos alimentos. Os alimentos que devem ser contabilizados quanto à quantidade de carboidratos são: pães, biscoitos e cereais; macarrão, arroz e grãos; vegetais tipo C; leite e iogurtes; frutas

e sucos; açúcar, mel e alimentos que contêm açúcar. Outros contêm carboidrato e proteína, como feijão, ervilha, lentilha e soja; e ainda existem outras combinações que contêm carboidrato, proteína e gordura, como pizzas e sopas.

Aplicando a contagem de carboidratos

Para o método de contagem é importante levar em conta o total de carboidratos consumido por refeição. A distribuição deverá obedecer às necessidades diárias (FAO, 2004), previamente definidas, deste nutriente associada com a anamnese do indivíduo, onde se identifica o consumo real por refeição.

Dentre os métodos de contagem de carboidratos existem dois que são mais amplamente utilizados:

Lista de equivalentes (1) e contagem em gramas de carboidratos (2)

No método 1, os alimentos são agrupados de forma que cada porção do alimento escolhido pelo paciente corresponda a 15g de carboidrato, classificando-os em categorias (grupo de alimentos) e porções de uso habitual de nossa realidade. Os grupos são formados com base na função nutricional e na composição química.

A lista de equivalentes, trocas, substitutos ou escolhas (Tabela 1) classifica em categorias e porções baseadas em 15 gramas de carboidrato. Usar a lista de equivalentes no plano alimentar facilita a contagem de carboidratos (Anexo 1).

No plano alimentar por equivalente são estimuladas trocas no mesmo grupo no entanto, pode haver trocas de porções de amido por porções de frutas. Isto pode acontecer porque um equivalente de cada porção de amido ou fruta fornece 15g de carboidrato. Os alimentos do grupo do leite fornecem 12g de carboidrato, o qual se aproxima para 15g (Tabela 1).

O método 2 consiste em somar os gramas de carboidrato de cada alimento por refeição, obtendo-se informações em ta-

belas e rótulos dos alimentos. Pode-se, de acordo com a preferência do paciente e com os carboidratos pré definidos por refeição, utilizar qualquer alimento (Tabela 2). É importante lembrar que o incentivo a alimentação saudável deve ser reforçado nas trocas de alimentos. É possível utilizar o manual de contagem de carboidratos para avaliar gramas de carboidrato de uma refeição (Tabela 2).

Tabela 1 – Conteúdo nutricional para trocas, substitutos ou escolhas

Grupo	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura (g)
Amido	15	3	–
Carne	0	7	5
Vegetais	5	2	0
Frutas	15	0	0
Leite	12	8	0
Gordura	0	0	9

Fonte: Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes. American Diabetes Association, 2008

Tabela 2 – Quantidade de carboidratos de uma refeição

Alimento	Carboidratos (g)
4 colheres de sopa (rasas) de arroz	20
2 colheres de sopa de feijão	8
2 pires de verduras e legumes	0
1 bife pequeno	0
1 caqui pequeno	17
Total	45

Qual o melhor método?

O método de contar carboidratos por gramas oferece informações mais precisas, porque utiliza os alimentos pesados ou medidos, considerando informações de embalagens e tabelas de referência. Entretanto, estimar carboidratos por substituições é mais simples e preserva o valor nutricional dos

alimentos, mas não tão preciso.

A escolha do método deve levar em conta a necessidade da pessoa com diabetes, sendo que muitas vezes estes métodos podem ser utilizados ao mesmo tempo.

Iniciando a contagem de carboidratos

Após definidas as necessidades nutricionais (valor energético total [VET]), calcula-se a quantidade de carboidratos em gramas ou por número de substituições por refeição.

Contagem de carboidratos em diabetes melito tipo 2 (DM2)

Verifique um exemplo :

- calcula-se o VET de 1.800kcal;
- consideram-se 60% de CHO – isto se traduz em 270g de CHO a serem distribuídos no dia todo;
- de acordo com a anamnese, define-se a quantidade de carboidrato/refeição (Ex: Tabela 3 é apresentada apenas uma refeição: café da manhã).

Deve-se observar que há diferenças entre os dois métodos no total de carboidratos por refeição. No método 1, o total é de 60g, relativos a 4 substituições x 15. No método 2, o total é de 51g. Esta variação não implica erros, mas deverá ser considerada na prescrição do tratamento, sendo a monitorização primordial para o sucesso da terapia.

Tabela 3 – Comparação entre os métodos 1 e 2

AlimentoSubstituição de carboidratos		Carboidratos (g)
1 copo (240ml) de leite desnatado	1	12
1 pão francês	2	28
2 colheres de chá de margarina	0	0
1/2 papaia	1	11
Café com adoçante (1 xícara de café)	0	0
TotalTotal	4 (4X15=60g)	51

Em pacientes com controle alimentar exclusivo e/ou em uso de antidiabético oral, é importante estimular a ingestão das mesmas quantidades de CHO por refeição, sempre nos mesmos horários. No exemplo são utilizados 51g de carboidrato ou quatro substituições para o café da manhã.

Contagem de carboidratos em diabetes melito tipo 1 (DM1)

EM TERAPIA CONVENCIONAL

Seguindo-se o exemplo abaixo é possível visualizar as condutas para o DM1 em terapia convencional.

Verifique um exemplo de como poderia acontecer:

- um adulto com diabetes tipo 1;
- calcula-se o VET de 2.500kcal;
- consideram-se 60% de CHO – isto se traduz em 375g de CHO a serem distribuídos no dia todo;
- de acordo com a anamnese, define-se a quantidade de carboidratos/refeição (ex: Tabela 4 é apresentada apenas uma refeição: café da manhã).

Deve-se observar que há diferenças entre os dois métodos no total de carboidratos por refeição. Utilizando-se o método 1, o total é de 75g, relativos a 5 substituições x 15. Pelo método 2, o total é de 65g. Esta variação não implica erros, mas deverá ser considerada na prescrição do tratamento, sendo a monitorização primordial para o sucesso da terapia.

Assim como no DM2, é importante estimular a ingestão das mesmas quantidades de CHO por refeição, sempre nos mesmos horários. Nesta terapia não existe a possibilidade de flexibilização das quantidades de carboidratos a serem ingeridas, apenas das substituições.

Tabela 4 – Comparação entre os métodos 1 e 2

Alimento	Substituição de carboidratos	Carboidratos (g)
1 copo (240ml) de leite	1	12
1 colher de sopa de achocolatado	1	13
1 pão francês	2	28
1 fatia média de queijo	0	0
1/2 unidade média de manga	1	12
Total	5	65

EM TERAPIA INTENSIVA COM MÚLTIPLAS DOSES

Neste tipo de terapia é possível definir a quantidade de insulina rápida ou ultra-rápida em função da quantidade de carboidratos por refeição.

As doses de insulina para cobrir os gramas de carboidrato são denominadas "bolus" de alimentação e poderão ser aproximadas, em terapia de múltiplas doses, de acordo com a evolução das glicemias pós refeição.

Entre as formas de estabelecer a razão carboidrato versus insulina, algumas regras podem ser utilizadas, como:

- para o adulto pode-se partir de uma regra geral em que 1UI de insulina rápida ou ultra-rápida cobre 15g ou uma substituição de carboidrato. Pode-se também utilizar o peso corporal para estimar a relação insulina:CHO, de acordo com a Tabela 5;
- para crianças e adolescentes, a relação é de 01 unidade de insulina para 20-30g de HCO, ou pode-se utilizar a regra de 500, onde se dividem 500 pela dose total de insulina/dia.

Tabela 5 – Estimativa da relação insulina:carboidrato de acordo com o peso corporal

Peso (kg)	Unidades de insulina:g de CHO
45-49	1:16
49,5-58	1:15
58,5-62,5	1:14
63-67	1:13
67,5-76	1:12
76,5-80,5	1:11
81-85	1:10
85,5-89,5	1:9
90-98,5	1:8
99-107,5	1:7
≥ 108	1:6

De acordo com os exemplos acima, se o paciente estiver em terapia intensiva com duas aplicações de insulina NPH, utilizando a razão de 1:15, a dose pelo método 2, consumindo 65g de carboidrato nesta refeição, precisará de 4,3UI de insulina, aproximando-se de 4UI (rápida ou ultra-rápida). Caso seja utilizado o método 1, isto é, o das substituições, ele estaria utilizando cinco substituições e necessitaria de 5UI de insulina (rápida ou ultra-rápida).

Estas regras devem funcionar como um ponto de partida, necessitando ser adequadas individualmente, conforme o tipo de terapia insulínica, a análise da sensibilidade insulínica, os fatores que influenciam esta relação, as particularidades e a rotina de cada um. Isto será considerado pela equipe durante a fase de adaptação ao método.

Admitindo-se que possa ocorrer associação entre os picos de ação da insulina NPH e da insulina de ação rápida e ultra-rápida, não se recomenda a aplicação de bolos de alimentação para os lanches intermediários. Quando em uso de glargina, a necessidade de bolo para estes lanches deve ser reavaliada através da monitorização.

EM TERAPIA INTENSIVA COM BOMBA DE INFUSÃO

Na terapia com bomba, a contagem de carboidratos é imperativa, pois a bomba é capaz de liberar com precisão a insulina necessária 24 horas ao dia, tentando imitar a secreção insulínica de um pâncreas saudável. Em todas as refeições o bolo de alimentação deverá ser administrado em doses mais precisas.

Utilizando o exemplo anterior, o paciente não necessitaria aproximar o bolo de alimentação, ou seja, ele aplicaria exatamente 4,3UI de insulina, e não 4UI.

Embora o fracionamento das refeições seja sempre enfatizado como uma prática saudável, torna-se imprescindível nos pacientes em terapia convencional e múltiplas doses com NPH pelo maior risco de apresentarem hipoglicemia, o que não ocorre com os pacientes em terapia de múltiplas doses com glargina e bombas de infusão de insulina.

Momento para aplicação de insulinas de ação rápida e ultra-rápida:

- insulina rápida – 30 minutos a uma hora antes das refeições;
- insulina ultra-rápida – 15 minutos ou imediatamente antes das refeições.

Estas recomendações devem ser seguidas por aquelas pessoas que têm certeza de que vão consumir integralmente o que foi estabelecido para uma determinada refeição. No caso das crianças, sugere-se que a aplicação dos bolos seja feita imediatamente após a ingestão do alimento, sendo a quantidade ajustada à real ingestão.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Açúcar e doces

Os portadores de diabetes podem incluir o açúcar em seu plano alimentar desde que o total de carboidratos fornecidos por ele seja contabilizado dentro da proposta de uma

alimentação saudável.

É importante alertar, porém, que doces e açúcares não possuem fibras, vitaminas ou minerais e, além disso, mesmo que em pequenas porções, contêm muitas calorias, podendo conduzir ao ganho de peso.

Fibras

Como mencionado, as fibras pertencem ao grupo dos carboidratos mas não são digeridas e absorvidas como os demais de sua referida classe. Em alguns casos, quando o alimento contiver cinco ou mais gramas de fibras por porção, deve-se subtrair tal valor do total de gramas de carboidrato calculado, a fim de determinar quanto carboidrato será convertido em glicose.

Por exemplo: em um alimento que contém 48g de carboidratos e 8g de fibra, devemos reduzir os 8g de fibra do total de carboidratos:

- 48g de carboidrato - 8g de fibra = 40g de carboidrato disponível (a ser transformado em glicose).

Deve-se ficar atento à quantidade de fibras encontrada nos rótulos dos alimentos, principalmente no caso de frutas secas e farelos.

Índice glicêmico

Os alimentos diferem na sua resposta glicêmica e, embora as dietas com baixo índice glicêmico possam reduzir a resposta glicêmica pós-prandial, os estudos a longo prazo não têm confirmado estes achados (Evidência B). Desta forma, a monitorização ainda é considerada um guia para identificar as respostas específicas de cada alimento sobre a glicemia.

Proteínas

As quantidades de proteína são importantes, embora não sejam o principal foco na contagem de carboidratos. O efeito das proteínas na glicemia deverá ser considerado se ultrapassar uma porção (na refeição), como no exemplo abaixo:

- 1 bife (médio) = 90g;
- raciocínio: 90g carne = 25g proteína. Considerando que 60% se convertem em glicose, 25 x 0,6 = 15g de carboidrato.

É conveniente, também, lembrar que, a ingestão de quantidades excessivas de proteína em uma refeição, aumenta também a ingestão de gordura e, se a perda ponderal for indicada, isto deverá ser levado em consideração.

Gorduras

A gordura dos alimentos eleva a glicemia apenas quando ingerida em grandes quantidades, por ser um macronutriente de lenta absorção, e tal elevação resultante pode ocorrer apenas quatro a cinco horas após sua ingestão.

Portadores de diabetes com excesso de peso devem reduzir a quantidade de gorduras na dieta por serem estas extremamente calóricas. A redução de peso corporal resultará na melhora da ação da insulina e, conseqüentemente, do controle glicêmico. A diminuição da gordura na dieta também trará como benefício a redução do colesterol e dos triglicerídeos.

Bebidas alcoólicas

A ingestão de bebidas alcoólicas, sem alimentos, pode provocar hipoglicemia tanto em pessoas que usam insulina como naquelas que utilizam hipoglicemiantes orais. Assim, não se deve beber de estômago vazio. Deve-se observar o comportamento do organismo com a ingestão de álcool realizando-se testes de glicemia antes e duas horas após, para avaliar e

adequar a dose de insulina a ser administrada. O álcool não é convertido em glicose, e sim metabolizado de forma semelhante às gorduras. Um grama de álcool contribui com 7kcal para o plano alimentar.

Portadores de diabetes que utilizam antidiabéticos orais podem apresentar reações como palpitações, rubor facial e calor ao ingerirem bebida alcoólica. O limite de ingestão de álcool recomendado pela ADA é de duas porções/semana, ou seja, duas latas de cerveja (350ml cada), ou duas taças de vinho seco (150ml cada), ou duas doses de bebida destilada (50ml cada).

Monitorização

O maior objetivo da terapia nutricional é alcançar o controle glicêmico; assim, a automonitorização domicilar se torna imprescindível tanto no DM1, no DM2 e no Diabetes Gestacional.

Deve-se incentivar o paciente a medir as glicemias e, em seguida, inserir os dados em um diário e/ou programa específico do glicosímetro.

A automonitrozação domiciliar, quando realizada de forma racional, pode proporcionar uma visão bastante realista do nível glicêmico durante todo o dia. Isto pode ser conseguido através da realização de perfis glicêmicos de seis pontos (três testes pré-prandiais e três testes pós-prandiais, realizados duas horas após as principais refeições). Este procedimento permite avaliar se as metas glicêmicas recomendadas estão sendo efetivamente atingidas.

Os resultados da automonitorização glicêmica domiciliar são úteis na prevenção de hipoglicemia, na sua detecção ou de hiperglicemias não sintomáticas e no ajuste da conduta terapêutica medicamentosa e não medicamentosa tanto para os portadores de diabetes mellitus tipo 1 como para os portadores de diabetes mellitus tipo 2, variando apenas a freqüência recomendada, a qual deve ser definida pelas necessidades

individuais e pelas metas de cada paciente.

A equipe de saúde deve negociar individualmente as metas de glicemia e freqüência, enfatizando que todo e qualquer resultado obtido será útil, ajudando a avaliar quando as metas estão sendo alcançadas ou quando é preciso rever algum detalhe. Nem toda glicemia alterada é reflexo de um abuso alimentar. Estresse, infecção, mudança na atividade física, dose incorreta da medicação são causas que devem ser investigadas.

Aos pacientes em terapia insulínica intensiva podem-se ensinar técnicas de como corrigir as hiperglicemias. Ao avaliar as glicemias pré e pós-prandiais, monta-se a tabela de correção, onde a equipe evidencia intervalos de glicemia, determinando respectivas doses de insulina rápida/ultra-rápida a serem aplicadas. Outra técnica utilizada é que 1UI diminui a glicemia em 45mg/dl a 70 mg/dL, aproximadamente.

Vale ressaltar que a sensibilidade insulínica, ou seja, a capacidade média da insulina em baixar a glicemia plasmática, é individual, não podendo ser aplicada uma mesma regra para todos os indivíduos. Tempo de diabetes, horários, quantidade total de insulina no dia podem auxiliar.

A Tabela 6 mostra a Regra geral para o cálculo do Fator de Sensibilidade (FS) de acordo com a insulina e o Fator de Correção (FC) das glicemias de acordo com as metas estabelecidas.

Tabela 6- Cálculo do Fator de Sensibilidade de acordo com a insulina

Insulina Ultra-rápida	Insulina Rápida
1800 dividido pelo total de insulina/dia Exemplo: 30 NPH + 6 UR/dia FS: 1800/36 = 50	1500 dividido pelo total de insulina/dia Exemplo: 30 NPH + 6 R/dia FS: 1500/36 = 41

FONTE: Davidson PC.Bolus and Supplemental Insulin.The Insulin Pump Therapy Book;1995:59-71

Hipoglicemia

A automonitorização é útil para a identificação de hipoglicemias que podem ocorrer sem sintomas, principalmente

nos pacientes com muito tempo de diagnóstico de diabetes.

Na presença de glicemias inferiores a 60mg/dl, deve-se proceder da seguinte maneira:

- ingerir 15g de carboidratos simples, como, os exemplos:
  - 01 colher de sopa rasa de açúcar;
  - 50ml de refrigerante comum (não-dietético);
  - 150ml de suco de laranja;
  - 03 balas de caramelo;
- aguardar 15 minutos e verificar a glicemia domiciliar novamente. Caso ela permaneça menor que 70mg/dl, repetir um dos exemplos do esquema anterior (15g de CHO).

Importante fazer as seguintes orientações:

- ingerir somente a quantidade de carboidrato planejada;
- testar a glicemia de 1h30 a 2h e 4h a 5h após a refeição;
- o ideal é que depois de duas horas a glicemia esteja menor do que 140mg/dl (100 a 140mg/dl).

O profissional da saúde deverá orientar o paciente nas ocasiões especiais.

Os pacientes que monitoram a glicemia pré prandial, ajustando a dose de insulina ao total de carboidrato consumido na refeição, apresentam sensíveis melhoras nos níveis de hemoglobina glicada sem aumento significativo nos episódios de hipoglicemia severa. Demonstram também, efeitos positivos na qualidade de vida, na satisfação com tratamento, e no bem estar psicológico, mesmo que os aumentos no número de injeções e de testes de monitoração da glicemia sejam necessários.

Exercício e condicionamento físico

O exercício físico é recomendado pela ADA como um componente do tratamento do diabetes. Tanto no diabetes tipo 1 como no tipo 2 e no diabetes gestacional, o exercício físico pode melhorar a sensibilidade à insulina, baixar os ní-

veis de glicose sangüínea e ter efeitos psicológicos positivos.

Para prevenir hipoglicemias e hiperglicemias, são necessários ajustes na dosagem de insulina, monitorização capilar e atenção com o plano alimentar, principalmente em torno do horário da atividade física.

O condicionamento determina a fonte a ser utilizada durante a prática de atividades físicas. Quanto menos condicionada a pessoa para certo exercício específico, maior a probabilidade de queda glicêmica. Com o tempo, conforme o indivíduo adquire condicionamento, os depósitos de glicogênio se expandem, a eficiência muscular aumenta e a glicemia sofre menor ou nenhuma queda. Note que isto também vale para atividades que envolvam diferentes músculos.

A conduta a ser adotada dependerá do tipo de insulinoterapia aplicada. Em pacientes usuários de bomba de insulina, a função de redução temporária do basal é ativada e a prévia ingestão de alimentos será necessária apenas se a glicemia estiver abaixo do patamar estipulado pelo método. Esses pacientes também têm liberdade de praticar esportes mais espontaneamente, já que não existe insulina estocada, não sendo necessário considerar os picos de insulina NPH.

Para os pacientes em múltiplas doses a contagem de carboidratos será mais uma aliada no combate às hipoglicemias provocadas pelo exercício físico, pois com a técnica será possível aumentar a quantidade de gramas de carboidratos sem mexer com a dose de insulina (bolus) relativa à refeição anterior à atividade física, proporcionando, assim, uma relação menor de insulina/CHO. No caso do paciente com excesso de peso, deve-se diminuir a dose da insulina do bolus da refeição anterior à atividade física sem interferir na ingestão dos carboidratos.

No esquema convencional de insulina é recomendado apenas adicionar cotas de carboidrato na refeição que precede a atividade física e manter a monitorização. A quantidade e o tipo de carboidrato a ser adicionado deverão ser condicionados à intensidade e ao tempo de duração da atividade e às varia-

ções individuais de sensibilidade. É importante lembrar que os efeitos do exercício físico podem ser tardios e, mais uma vez, a monitorização passa a determinar o tipo de intervenção.

No portador de DM, tanto tipo 1 quanto tipo 2, a indicação da atividade física como integrante do esquema terapêutico exige, por parte da equipe de saúde, conhecimento sobre os riscos e benefícios desta prática numa situação onde a fisiologia não está preservada e as adaptações hormonais são imperfeitas. As orientações para atividade física devem ser individualizadas, uma vez que diversos aspectos devem ser considerados como o tipo de DM, a idade, os objetivos do programa de atividade física e a presença de complicações crônicas e comorbidades. Exercícios, em particular os de resistência (anaeróbios), podem elevar abruptamente a pressão arterial e desencadear eventos macro ou microvasculares, enquanto que atividades físicas de impacto podem provocar lesões em membros inferiores especialmente nos neuropatas. Uma avaliação clínica cuidadosa associada a exames subsidiários minimizam as consequências adversas da atividade física.

Gestação

A sensibilidade insulínica varia no decorrer da gestação, sendo imprescindível a monitorização constante para reconhecer as suas variações, determinando-as e alternando-as em tempo correto.

As recomendações nutricionais para gestante seguem o posicionamento da Associação Americana de Diabetes. A contagem de carboidratos pode ser realizada e o plano alimentar deve ser individualizado. Deve-se atentar para prováveis alterações das relações de bolus versus carboidratos ao longo do dia e conforme o ciclo gestacional. O valor calórico calculado deve se basear no Índice de Massa Corporal (IMC), o qual deve ser monitorado de acordo com gráficos específicos para gestantes.

A prática regular de exercícios físicos causa sensação de

bem estar, diminuição do ganho de peso, redução da adiposidade fetal, melhora do controle glicêmico e diminuição de problemas durante o parto (evidência A)

Rótulo dos alimentos

É importante conhecer a composição dos alimentos que serão consumidos observando o rótulo contido na embalagem. A informação nutricional do alimento mostra as quantidades de macronutrientes, fibras, entre outros, em gramas por porção do alimento. Vale ressaltar a importância de os pacientes serem estimulados à pesagem dos alimentos que irão consumir para a definição do tamanho da porção, caso a informação contida no produto seja por 100g (Tabela 7).

Tabela 7 – Informação nutricional de uma porção ou unidade de barra de cereal

Barra de cereal	Informação nutricional
1 unidade	25g
Carboidratos	18g
Lipídios	1,9g
Proteínas	1,6g
Fibras	0,6g
Calorias	**95,6kcal**

Como proceder à leitura de rótulos com informação nutricional por porção (na embalagem):

- checar o tamanho da porção que está sendo avaliada na embalagem (nem sempre é o tamanho da porção que será consumida);
- quantidade total de gordura:
  - quantidade de gorduras trans ;
- quantidade total de carboidratos;
- valor calórico.

CONSULTA ÀS TABELAS DE CARBOIDRATOS

MODO DE CONSULTA

É muito simples consultar as tabelas. Todos os alimentos estão apresentados em ordem alfabética nos Anexos 2 e 3.

Exemplo – Ao consultar a tabela do Anexo 2 encontramos que a unidade de biscoito de polvilho (rosquinha) pesa 3g e contém 2,00g de carboidrato e 13,00kcal. Então, supondo que a porção a ser ingerida é de 30g, os cálculos a serem realizados são:

- 3g de biscoito de polvilho.....2,00g de carboidrato (HC ou CHO)
- 30g de biscoito X
- X = 20,00g de carboidrato

Assim, sabemos que 30g de biscoito de polvilho contêm 20g de carboidrato.

A quantidade de carboidratos expressa quanto nutriente carboidrato, em gramas, um derterminado alimento contém. Em 100g de biscoito de polvilho, encontramos 80g de carboidrato. Esse raciocínio pode ser feito para qualquer alimento a partir da tabela para contagem de carboidratos encontrada no Anexo 2.

É importante lembrar que alguns alimentos como frutas podem ter tamanhos e pesos diferentes do que está na tabela. Ademais alimentos como bolos, tortas, pães caseiros, pão de queijo, cuscuz apresentam ingredientes de acordo com as respectivas receitas. Para ambos os casos, a utilização de balanças domésticas e pesquisar as receitas, no início do uso do método da contagem de carboidratos é bastante útil. A monitorização pré e pós refeição é um excelente instrumento para poder avaliar a real necessidade de insulina deste alimentos.

CALORIAS VERSUS CARBOIDRATOS

Lembre-se sempre de que a quantidade de carboidratos do alimento é diferente da de calorias. Proteínas e gorduras também fornecem calorias.

A quantidade de calorias é a quantidade de energia que um determinado alimento pode gerar ao ser metabolizado (quebrado). Ainda utilizando o exemplo do biscoito de polvilho, 100g de biscoito geram 421kcal. Os cálculos podem ser feitos da seguinte maneira:

- 3g de biscoito de polvilho 13,00kcal
- 100g de biscoito de polvilho X
- X = 433kcal

GRAMAS DE PESO VERSUS GRAMAS DE CARBOIDRATO

Vale repetir e enfatizar: os carboidratos são medidos em gramas (g). Não confunda os gramas de carboidrato com os gramas de peso do alimento. Exemplo: uma colher de arroz cheia pesa 45g e contém 15,0g de carboidrato.

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Procuramos apenas passar informações gerais sobre alimentação e contagem de carboidratos. As orientações da equipe são imprescindíveis para o sucesso da terapia. É necessário:

- trabalhar com equipe de médico, nutricionista, enfermeiro, etc.;
- avaliar a necessidade calórica diária para manutenção ou obtenção do peso ideal (substituir por peso desejável);
- identificar a quantidade de carboidratos ingerida nas refeições;
- relatar de maneira adequada as glicemias capilares dos alimentos ingeridos e das doses de insulina administradas;
- manter a glicemia entre 80 e 120mg/dl antes das refeições. Essa meta deve ser individualizada levando-se em consideração a idade e a percepção para as hipoglicemias;
- anotar a quantidade em medidas caseiras de tudo que irá comer. Fazer isto cada vez que se alimentar;
- estimar e otimizar a dose de insulina de ação rápida ou ultra-rápida a ser administrada antes das refeições (bolo), de acordo com a relação insulina/HC;
- estar sempre com a tabela de contagem de carboidratos até que se saiba a quantidade exata de carboidratos contida nas porções dos mais variados alimentos.

1. Alvarez MA, Dalgaard H, Luescher JL. Diabetes melito na infância. In: Accioly E, Saunders C, Lacerda EMA. Nutrição em obstetrícia e pediatria. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2002. p. 497-510.
2. American Diabetes Association. Clinical Practice Recomendations Standards of Medical Care in Diabetes. Position Statement. American Diabetes Association. Diabetes Care 2009;32:S13-S61.
3. Anne Daly et al. Carbohydrate counting level 1, 2, 3. American Diabetes Association and American Dietetic Association, 1995.
4. Chalmers KH, Peterson A. Myths of diabetic diet. American Diabetes Association, 1999.
5. Colagiuri S, 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.
6. 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.
7. Colston AM, Hollenbeck CB, Swislocki ALM, Chiou YAM. Deleterious metabolic effects of high carbohydrate, sucrose-containing diets in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus. Am J Med 1987; 82: 213-9.
8. Centro de Diabetes de Curitiba, International Diabetes Center. Contagem de carboidrato: adicionando flexibilidade em suas escolhas alimentares. Minneapolis, EUA. 2001; 15p.
9. Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes. American Diabetes Association, 2008.
10. Crapo PA, Reaven G, Olefsky J. Plasma glucose and insulin responses to orally administered simple and complex carbohydrates. Diabetes 1976; 25: 741-7.
11. Davidson PC.Bolus and Supplemental Insulin.The Insulin Pump Therapy Book;1995:59-71.
12. Ernandes L. A arte do churrasco. 4a ed. Ed. Ática; 2004.
13. Fisberg M et al. Um, dois, feijão com arroz: a alimentação no Brasil de norte a sul. São Paulo: Ed. Atheneu; 2002.
14. Franco G. Tabela da composição química dos alimentos. 9a ed. Ed. Atheneu; 1999.

15. Franz MJ. Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus. Diabetes Care 2001; 24(suppl. 1).
16. Franz MJ et al. Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications. Diabetes Care 2003; 26: S51-S61.
17. Goveia G, Bruno L. Manual de contagem de carboidratos. 1a ed. Aventis Pharma 2001; 25p.
18. Goveia GS, Bruno LPC, Pascali PM. Contagem de carboidratos & monitorização: 101 respostas. 1a ed. São Paulo; 2003.
19. Holler JH, Pastors JG. Diabetes medical nutrition therapy: a professional guide to management and nutrition education resources. American Diabetes Association 1997; 3-284.
20. Jenkins DDA, Jenkins AL. Editorial: glicemic index and diabetes, sucrose, traditional diets and clinical utility. J Am Col Nutr 1994; 13(6): 541-3.
21. Loghmani E, 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.
22. Mattos N. A cozinha gaúcha. Ed. Melhoramentos; 2001.
23. Melo K, Fidelix M. Aprenda a contar carboidratos. Núcleo de Excelência em Atendimento ao Pessoa com diabetes do Hospital das Clínicas (NEADHC), 2002. 11p.
24. Naves M et al. Culinária goiana: valor nutritivo de pratos regionais. Goiânia: Ed. Kelps; 2004.
25. Nutrition Recommendations na Interventions for Diabetes. A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2008;31(Supp1):S61-S78.
26. Pinheiro ASB, Lacerda EMA, Benzecry EHG, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4a ed. Rio de Janeiro: Ed. Atheneu; 2001.
27. Recommendations of the Fifth International Workshop- Conference on Gestacional Diabetes Mellitus. Medical Nutrition Therapy and Lifestyle Interventions. Diabetes Care, 2007;30(Supp2):s188-s193.
28. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus; 2007.
29. Sociedade Brasileira de Diabetes. http://www.diabetesebook.org.br>.

Acesso em: 06/04/2009.

30. Site do Bob's: www.bobs.com.br. Consulta em 30/8.
31. Site do McDonald's: www.mcdonalds.com.br. Consulta em 30/8.
32. Stevens N. Tabela de calorias. Ed. Isis; 2003.
33. Teodorovicz R et al. Compreensão da dieta de contagem de carboidratos pelo paciente pessoa com diabetes tipo 2. In: Anais do XIII Congresso Brasileiro de Diabetes, Rio de Janeiro, Brasil, 2001.
34. Teodorovicz R et al. Dieta de contagem de carboidratos. In: Anais do VIII Encontro Nacional de Educação em Diabetes, Aracaju, SE, Brasil, 1999.
35. 29. The DCCT Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med 1993; 239: 977-86.
36. Wada YL. Contagem de carboidratos: mais fácil que contar até três. Ed. Atheneu, 2002. 105p.
37. Warshaw HS, Bolderman KM. Pratical carbohydrate counting: a how to teach guide for health professionals. American Diabetes Association, 2001.
38. Warshaw HS, Kulkarni K. Complete guide to carbohydrate counting. American Diabetes Association, 2001.
39. White RD, Sherman C. Exercise in diabetes management. The physician and spotsmedicine 1999; 27: 63-76.

LISTA DE EQUIVALENTES, TROCAS, SUBSTITUTOS OU ESCOLHAS DE ALIMENTOS

Um equivalente, troca, substituto ou escolha de carboidrato corresponde a 15g de carboidrato contidos em um alimento e varia conforme a quantidade de proteína e de gordura. Contar carboidratos dos alimentos é importante para regular os níveis de glicose sangüínea.

Grãos, feijões, vegetais com carboidrato	Tamanho da porção	Substitutos de carboidrato
Aipim cozido	pedaço pequeno	1
Arroz branco cozido	2 colheres de sopa	1
Aveia	2 colheres de sopa	1
Batata-inglesa cozida	unidade pequena	1
Bolacha de água e sal	3 unidades	1
Cereal matinal	1/2 xícara de chá	1
Ervilha	3 colheres de sopa	1
Farofa	2 colheres de sopa	1
Feijão cozido	4 colheres de sopa	1
Milho verde	2 colheres de sopa	1
Pão francês com miolo	1/2 unidade	1
Pão de fôrma	fatia	1
Pão de hambúrguer ou de cachorro-quente	1/2 unidade	1
Pipoca estourada	3 xícaras de chá	1
Polenta	2 colheres de sopa	1
Purê de batata	2 colheres de sopa	1
Frutas/sucos de fruta		
Abacaxi	fatia de 1cm	1
Ameixa vermelha	2 unidades	1
Banana-maçã ou prata	unidade	1
Banana-caturra	1/2 unidade	1
Caqui	unidade pequena	1

Damasco seco		6 unidades	1
Figo		unidade média	1
Kiwi		unidade grande	1
Laranja		unidade média	1
Maçã		unidade pequena	1
Mamão formosa		fatia média	1
Mamão papaia		1/2 unidade	1
Manga		unidade pequena	1
Maracujá		unidade grande	1
Melão		fatia	1
Melancia		fatia média	1
Mimosa		unidade média	1
Morango		6 unidades	1
Uva itália		10 unidades	1
Uva-passa		colher de sopa cheia	1
Iogurte/leite/substitutos do leite			
	Iogurte não-light	200ml	2
	Iogurte natural desnatado	200ml	1
	Iogurte light	200ml	1
	Leite desnatado	copo duplo cheio (240ml)	1
	Leite em pó desnatado	3 colheres de sopa cheias	1
G S	Leite em pó integral	2 colheres de sopa cheias	1
	Leite integral	copo duplo cheio (240ml)	1
Combinações de alimentos/lanches			
G	Bolinho de arroz	unidade média	1
G	Bolinho de bacalhau	4 unidades médias	1
	Cachorro-quente	unidade	2
	Cheeseburger	unidade	2
G	Coxinha de galinha	unidade pequena	1
	Esfirra de carne	unidade média	2
G	Big Mac	unidade	2
G S	Lasanha	pedaço pequeno	2
	Panqueca	unidade (massa fina)	1
G	Pastel de queijo	2 unidades grandes	1
G S	Pizza	fatia média	2
G S	Macarrão aos quatro queijos	xícara de chá cheia	2

	Macarrão à bolonhesa	xícara de chá cheia	2
G	Salpicão de frango	prato de sobremesa	1
	Sopa de feijão com macarrão	concha pequena	1
	Sopa de legumes com carne	3 conchas pequenas	1
	Suflê de legumes	3 colheres de sopa	1
	Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheias	1
Doces			
	Açúcar	colher de sobremesa cheia	1
	Abacaxi em calda	fatia média	1
	Água-de-coco	300ml	1
	Arroz-doce	colher de sopa cheia	1
	Bala	4 unidades	1
	Barra de cereais	unidade	1
	Biscoito de maisena	4 unidades	1
G	Biscoito wafer de chocolate	2 unidades	1
	Bolo simples de fubá	fatia pequena	1
G	Bombom Sonho de Valsa	unidade	1
G	Brigadeiro	2 unidades pequenas	1
G	Chocolate	barra pequena (30g)	1
	Coca-cola	copo pequeno cheio (150ml)	1
G	Musse de chocolate	2 colheres de sopa cheias	1
	Nescau	2 colheres de sopa	1
G	Pavê de chocolate	pedaço pequeno	1
	Picolé de fruta	unidade	1
G	Quindim	unidade média	1
G	Sorvete de creme	bola pequena	1

Alguns pratos podem ser modificados para reduzir o conteúdo de gordura e sal.

G = rico em gordura; S = rico em sal (sódio).

1 substituto = 15g de carboidrato
2 substitutos = 30g de carboidrato
3 substitutos = 45g de carboidrato
4 substitutos = 60g de carboidrato

Alimentos livres

São aqueles que possuem menos de 5g de carboidrato e menos que 20kcal por porção. Eles não têm efeito significativo nos níveis de glicose e não precisam ser contados no seu plano alimentar.

À vontade

- Adoçantes
- Água mineral
- Café ou chá com adoçante
- Chicletes diet
- Gelatina diet
- Refrigerantes diet/light

TABELA PARA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Abacate (picado)	colher de sopa cheia	45	79	3
Abacaxi	fatia média	75	44	10
Abacaxi em calda	fatia média	75	92	22
Abacaxi, suco de	copo duplo cheio	240	130	31
Abará	unidade média	170	414	24
Abóbora d'água (picada)	colher de sopa cheia	36	10	2
Abóbora doce (picada)	colher de sopa cheia	36	20	4
Abóbora moranga (picada)	colher de sopa cheia	36	7	1
Abricó-do-pará	fatia média	100	22	4
Açafrão em pó	colher de sopa cheia	16	58	12
Açaí	copo duplo	240	438	72
Açaí (polpa)	taça pequena	100	262	58
Açaí, suco de	copo duplo cheio	240	438	72
Acarajé	unidade média	100	286	23
Acelga (picada)	colher de sopa cheia	6	1	0
Acém gordo cozido	pedaço médio	35	112	0
Acém magro cozido	pedaço médio	35	72	0
Acerola	unidade	12	4	1
Açúcar branco refinado	colher de sopa cheia	30	119	30
Açúcar cristal	colher de sopa cheia	24	96	23,88
Açúcar mascavo	colher de sopa cheia	19	70	17
Agrião (picado)	colher de sopa cheia	7	2	0
Água-de-coco verde	copo duplo	240	46	9
Aipim cozido	pedaço médio	100	120	29
Aipo inteiro (picado)	colher de sopa cheia	10	1,8	0
Alcachofra cozida	unidade média	100	52	10
Alcaparra	colher de sopa cheia	27	10	1
Alcatra magra assada ou grelhada	bife médio	100	340	0
Alcatra gorda assada ou grelhada	bife médio	100	200	0
Alfavaca em pó	folha média	10	2	0
Alfavaca em pó	colher de sopa cheia	16	49	7
Alho-poró	dente grande	5	8	2
Alho-poró	colher de sopa cheia	10	4	1
All Bran	colher de sopa cheia	5	13	2
Almeirão cru (picado)	colher de sopa cheia	10	3	0
Almôndega	unidade média	50	102	4
Ambrosia	2 colheres de sopa cheias	80	207	34
Ameixa de queijo	6 unidades	70	214	39
Ameixa-preta em calda	unidade média	42	26	5
Ameixa-preta seca	unidade média	5	13	3
Ameixa seca	unidade média	5	9	2
Ameixa, passa de	colher de sopa cheia	15	44	10
Amêndoa	unidade média	1	6	0
Amendoim	colher de sopa cheia	17	97	1
Amido de arroz	colher de sopa cheia	20	70	17
Amido de milho	colher de sopa cheia	20	69	17

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Amora (branca, preta e vermelha)	unidade média	8	5	1
Amora, geléia de	colher de sopa cheia	40	93	23
Angu	colher de sopa cheia	35	44	9
Araçá-boi (polpa)	colher de sopa cheia	20	8	2
Arroz branco cozido	colher de sopa cheia	25	26	6
Arroz branco cozido	colher de servir arroz	45	74	15
Arroz com lingüiça	3 colheres de arroz cheias	180	349	36
Arroz com pequi	3 colheres de arroz cheias	180	292	50
Arroz-doce	colher de sopa cheia	40	66	13
Arroz integral com sal	colher de sopa cheia	20	23	5
Arroz, bolinho frito de	unidade média	40	94	15
Arroz, farinha de	colher de sopa cheia	17	60	14
Arroz, flocos de	colher de sopa cheia	14	49	11
Aspargo cozido com sal	unidade média	7,5	2	0
Atum em água	colher de sopa cheia	16	17	0
Aveia em flocos crua	colher de sopa cheia	15	56	10
Aveia, farinha de (crua)	colher de sopa cheia	18	67	11
Aveia, flocos cozidos de	colher de sopa cheia	15	9	2
Avelã	unidade média	1	6	0
Azeite de dendê industrializado	colher de sopa cheia	8	71	0
Azeite de oliva (extra)	colher de sopa cheia	8	72	0
Azeitona preta (parte comest.)	unidade média	3	7	0
Azeitona verde (parte comest.)	unidade média	4	12	0
Bacalhau fresco (desfiado)	colher de sopa cheia	15	11	0
Bacalhau seco (desfiado)	colher de sopa cheia	15	25	0
Bacon	fatia média	15	99	0
Bacuri (fruto)	Polpa de 1 fruto médio	90	95	23
Badejo cozido	filé médio	100	132	0
Baião de dois	Escumadeira cheia	100	336	53
Bala de caramelo ou chocolate	unidade	5	21	4
Bala de jenipapo	unidade	9	25	6
Bambu, brotos de	pires de chá	10	4	0
Banana à milanesa	unidade média	50	92	12
Banana caramelada	unidade média	50	114	29
Banana-caturra	unidade média	30	28	7
Banana-da-terra crua	unidade média	31	36	8
Banana-maçã	unidade média	65	74	17
Banana-ouro	unidade média	40	63	15
Banana pacova madura cozida (picada)	colher de sopa cheia	35	48	12
Banana pacova madura frita (picada)	colher de sopa cheia	35	96	18
Banana pacova madura in natura (picada)	colher de sopa cheia	30	45	11
Banana pacova verde frita	colher de sopa cheia	35	138	30
Banana-prata crua	unidade média	40	40	9
Banana flambada	unidade	-	135	23
Banana frita	unidade média	45	142	20
Banha de galinha	colher de sopa cheia	10	90	0
Banha de porco	colher de sopa cheia	10	90	0
Batata, amido de	colher de sopa cheia	16	53	13
Batata assada sem casca e sem sal (picada)	colher de sopa cheia	30	28	6
Batata-baroa ou mandioquinha (picada)	colher de sopa cheia	35	44	10

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Batata chips com sal (em pacote)	unidade	1,3	7	1
Batata cozida sem casca e sem sal (picada)	colher de sopa cheia	30	26	6
Batata-doce assada	unidade pequena	100	103	24
Batata-doce amarela assada (picada)	colher de sopa cheia	30	43	10
Batata-doce assada com casca (picada)	colher de sopa cheia	42	44	10
Batata-doce branca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	38	8
Batata-doce, doce de	colher de sopa cheia	40	98	24
Batata ensopada (picada)	colher de sopa cheia	30	33	4
Batata, fécula de	colher de sopa cheia	20	66	16
Batata frita	colher de sopa cheia	25	70	9
Baton (chocolate ao leite Garoto)	unidade	30	168	18
Beijinho-de-coco	unidade média	25	116	16
Beiju de queijo com manteiga	unidade média	150	365	42
Bergamota	unidade grande	100	50	11
Berinjela cozida sem sal	colher de sopa cheia	25	8	2
Beterraba cozida (picada)	colher de sopa cheia	20	6	1
Bife à milanesa	unidade média	80	230	6
Bife à parmegiana	unidade média	150	490	13
Bife de boi	unidade média	100	380	0
Bife de fígado frito	unidade média	100	222	5
Bis	unidade	7,5	37	5
Biscoitão de polvilho	unidade	20	110	14
Biscoito Bono Chocolate Nestlé	unidade	13	62	8
Biscoito caseiro	unidade	10	37	5
Biscoito de água e sal	unidade	8	32,23	6,1
Biscoito de aveia e mel	unidade	6	29	4
Biscoito de Coco Nestlé	unidade	8	36	6
Biscoito Deditos	unidade	5	25	3
Biscoito de queijo	5 unidades	60	253	28
Biscoito de polvilho (rosquinha)	unidade	3	13	2
Biscoito frito salgado	3 unidades	50	214	26
Biscoito Leite Nestlé	unidade	8	38	5
Biscoito Maçã e Canela Nestlé	unidade	10	46	7
Biscoito Maisena Nestlé	unidade	5	22	4
Biscoito Maria Nestlé	unidade	6	26	4
Biscoito Milho Verde Nestlé	unidade	6	27	4
Biscoito Passatempo Recheado Disney Nestlé	unidade	15	73	10
Biscoito Passatempo sem recheio	unidade	6	29	4
Biscoito Prestígio Recheado Nestlé	unidade	15	72	10
Biscoito Prestígio Wafer Nestlé	unidade	7,5	40	4
Biscoito Salclic	unidade	5	25	3
Biscoito Suíço Avelã Nestlé	unidade	13	70	7
Biscoito tipo cookies	unidade	16	79	11
Biscoito Tostines	unidade	8	41	5
Biscoito Tostines Recheado Chocolate	unidade	13	64	8
Biscoito Tostines Rosquinha de Coco	unidade	10	47	6
Biscoito Tostines Salgado Cream Cracker	unidade	8	35	5
Biscoito Tostines Surpresa Fun	unidade	8	37	6
Biscoito Tostines Wafer	unidade	8	41	6
Biscoito Vita Cracker	unidade	6	29	4

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Biscoitos de farinha integral	unidade	10	43	7
Biscoitos de glúten a 40%	unidade	10	13	3
Biscoitos de glúten puro	unidade	10	34	8
Biscoitos doces	unidade	8	30	5
Biscoitos recheados	unidade	13	63	9
Bisnaguinha	unidade	16	48	9
Bliss Coco	unidade	200	189	34
Bliss Limão	unidade	200	48	12
Bliss Maracujá	unidade	200	191	35
Bolinho de aipim com carne seca	unidade média	45	86	12
Bolinho de arroz	unidade	40	94	15,4
Bolinho de bacalhau	unidade pequena	7	20	2
Bolinho de chuva salgado	unidade	-	42	6
Bolinho de estudante	unidade média	140	428	67
Bolacha de nata	unidade	15	51	9
Bolo comum com glacê	fatia média	60	221	37
Bolo comum sem glacê	fatia média	100	360	53
Bolo de aipim com coco	fatia pequena	45	137	21
Bolo de arroz	fatia média	70	287	36
Bolo de banana	fatia média	70	211	33
Bolo de cenoura	fatia média	60	227	38
Bolo de chocolate sem glacê	fatia média	60	219	30
Bolo de fubá	fatia média	50	144	23
Bolo de mandioca (aipim) doce	1 pedaço grande	100	324	48
Bolo doce de milho verde	fatia	100	177	30
Bolo podre	fatia média	100	318	66
Bolo simples	fatia média	60	212	33
Bombom Alpino Nestlé	unidade	15	80	9
Bombom Banana Garoto	unidade	15	60	10
Bombom Caramelo e Coco Garoto	unidade	15	73	10
Bombom Charge Nestlé	unidade	15	81	9
Bombom Chokito Nestlé	unidade	32	142	25
Bombom Sonho de Valsa	unidade	22	113	13
Bran Flakes	colher de sopa cheia	5	17	4
Brigadeiro	unidade média	15	60	9
Broa de amendoim	pedaço	50	134	21
Broa de fubá	fatia média	60	154	30
Broa de pau-a-pique	unidade	100	384	38
Brócolis cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	4	0
Cachorro-quente	unidade	125	398	25
Café com leite sem açúcar	xícara de chá cheia	200	88	7
Café com leite	xícara de chá cheia	200	128	17
Café infusão sem açúcar	copo (cafezinho)	50	0	0
Café solúvel	colher de sopa cheia	4	6	1
Caipirinha com açúcar	copo	200	126	18
Cajá-umbu	unidade pequena	20	24	2
Caju, suco de	copo duplo cheio	240	125	25
Cajuína doméstica diet	copo	200	96	24
Cajuzinho	unidade média	25	106	13
Caldo-de-cana	copo duplo	240	197	49

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Caldo de carne	unidade	23	4	0
Caldo de galinha	concha média cheia	130	73	0
Caldo verde	porção	-	97	16
Camarão cozido	unidade	30	25	00
Camu-camu	6 unidades	20	6	1
Canelone de ricota com espinafre ao molho branco	unidade média	30	50	2
Canja de galinha	concha média cheia	130	66	9
Canjica, milho	concha média cheia	120	436	84
Canjica pronta	copo duplo cheio	240	271	47
Capelete de carne	escumadeira	50	141	26
Capelete de frango	escumadeira	50	140	26
Caqui	unidade média	110	86	20
Cará roxo cozido	pedaço médio	100	99	24
Carambola	unidade	130	48	10
Caranguejo	colher de sopa cheia	20	17	0
Caranguejo em conserva	colher de sopa cheia	20	16	0
Carne de aves frita	sobrecoxa média	65	156	2
Carne de boi cozida	pedaço médio	35	72	0
Carne de boi moída	colher de sopa cheia	25	49	0
Carne de boi (costela cozida)	pedaço médio	40	121	0
Carne de cabrito gorda	pedaço médio	35	123	0
Carne de carneiro (lombo)	pedaço médio	50	181	0
Carne de cordeiro magra	pedaço médio	40	65	0
Carne de porco assada	pedaço médio	90	309	0
Carne de porco cozida	pedaço médio	90	327	0
Carne-seca cozida	pedaço médio	65	237	0
Carne vegetal (de soja)	colher de sopa cheia	25	29	2
Carpa assada	filé médio	100	110	0
Carpaccio de carne	fatia média	15	43	0
Caruru (prato baiano)	colher de sopa	30	40	2
Caruru (hortaliça cozida picada)	colher de sopa cheia	25	13	2
Castanha européia cozida	unidade	10	20	4
Castanha de caju	unidade média	2,5	15	1
Castanha-do-pará	unidade média	4	28	0
Catupiry	fatia média	35	88	0
Cebola cozida (picada)	colher de sopa cheia	10	4	0
Cebola crua (picada)	colher de sopa cheia	10	4	1
Cebolinha crua (picada)	colher de sopa cheia	8	2	0
Cenoura amarela cozida (picada)	colher de sopa cheia	40	13	2
Centeio, farinha clara de (picada)	colher de sopa cheia	25	90	19
Cereal de Arroz Nestlé	barra	25	92	21
Cereja	unidade média	30	29	7
Cerveja (Cerpa)	copo duplo	240	101	9
Cevada, infuso de	colher de sopa cheia	16	2	0
Chá prep. instant. sem açúcar	xícara de chá cheia	200	4	1
Chá (infusão sem açúcar)	xícara de chá cheia	200	4	1
Champanhe	taça	100	11	2
Champanhe tipo sidra	taça	100	50	12
Chandelle Chocolate	potinho	110	169	22
Chantilly	colher de sopa cheia	25	113	6

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Charuto folha de uva	unidade	15	15	1
Charuto repolho	unidade	15	10	1
Chimarrão	cuia média	200	12	0
Cheeseburger	unidade	140	358	40
Chocolate ao leite	barra grande	180	988	102
Chocolate em pó	colher de sopa cheia	16	82	7
Chocolate, fondant de	colher de sopa cheia	20	73	18
Chope	tulipa	290	122	11
Chouriço	gomo	60	224	1
Chucrute	colher de sopa cheia	20	4	1
Churros com doce de leite	unidade	30	97	13
Chuchu cozido (picado)	colher de sopa cheia	20	9	2
Churrasco de vaca/porco	colher de sopa cheia	25	42	2
Coalhada	colher de sopa cheia	30	77	2
Cobertura de Chocolate ao Leite Garoto	colher de sopa cheia	25	140	14
Coca-Cola	copo duplo cheio	240	96	24
Cocada	unidade	70	405	37
Coco-da-baía, água-de	copo duplo cheio	240	50	11
Coco, leite de (enlatado)	copo duplo cheio	240	507	7
Coco fresco	porção média	100	354	15
Coco ralado seco	colher de sopa cheia	9	64	2
Coentro	colher de sopa cheia	27	79	7
Cogumelo em conserva	colher de sopa cheia	27	5	1
Colomba pascal	fatia média	40	149	22
Colorau	colher de sopa cheia	16	40	5
Cominho em pó	colher de sopa cheia	16	61	3
Conhaque	dose	50	2	0
Coração de galinha	unidade média	5	7	0
Corn Flakes	colher de sopa cheia	4	14	3
Costela de boi assada	pedaço pequeno	100	453	0
Costela de porco cozida	pedaço pequeno	100	411	0
Costelinha de porco	unidade média	25	103	0
Couve à mineira (picada)	colher de sopa cheia	20	29	3
Couve crua	folha média	20	12	2
Couve-flor à milanesa	ramo médio	90	136	11
Couve-flor cozida	ramo médio	60	16	3
Coxa de frango	média	40	51	0
Coxão mole/duro	pedaço médio	35	88	0
Coxinha	unidade pequena	10	44	4
Coxinha	unidade média	50	221	18
Creme de abacate com açúcar	copo pequeno cheio	180	311	24
Creme de leite	colher de sopa rasa	15	30	1
Creme de milho	colher de sopa cheia	35	121	26
Cremogema	colher de sopa cheia	20	72	18
Crepe de maçã diet	unidade	119	19	76
Croissant	unidade média	40	165	19
Croquete	unidade média	25	86	9
Croquete	unidade pequena	10	35	4
Croquete	unidade grande	55	190	21
Cupuaçu	concha média	120	96	18

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Cupuaçu (creme)	5 colheres de sopa cheias	100	241	30
Curau	colher de sopa cheia	25	30	6
Curau de milho	2/3 xícara de chá	140	200	38
Curry	colher de sopa cheia	9	34	5
Cuscuz de milho cozido	fatia pequena fina	50	113	25
Cuscuz de milho e tapioca	fatia pequena	85	161	34
Cuscuz de tapioca	porção média	100	248	54
Cuscuz de tapioca	porção	307	42	168
Cuscuz paulista	fatia	90	166	21
Damasco	unidade	10	5	1
Damasco, geléia de	colher de sopa cheia	34	89	22
Dobradinha	colher de sopa cheia	35	33	0
Dobradinha	concha pequena	100	111	8
Doce de abóbora e coco	colher de sopa cheia	40	83	1
Doce de arroz de leite	colher de sopa cheia	40	66	13
Doce de cidra	colher de sopa	50	81	20
Doce de coco	colher de sopa cheia	50	235	29
Doce de goiaba	colher de sopa cheia	50	86	21
Doce de laranja azeda	1/2 unidade grande	50	172	42
Doce de leite	colher de sopa cheia	40	116	22
Doce de limão	colher de sopa cheia	50	107	27
Doce de manga	colher de sopa cheia	50	107	27
Doce de ovos	2 colheres de sopa cheias	60	207	34
Doriana Cremosa	colher de sopa cheia	32	202	0
Doriana Light	colher de sopa cheia	32	109	0
Dropes comuns	unidade	3	11	3
Empada	unidade média	55	256	19
Empada	unidade pequena	12	56	4
Empadão de palmito	porção	372	47	188
Empadão goiano	unidade média	300	618	48
Enrolado de salsicha	unidade média	27	79	3
Ervilha em conserva (ervilha e água)	colher de sopa cheia	30	18	3
Ervilha verde cozida	colher de sopa cheia	27	21	3
Escarola	colher de sopa cheia	20	4	1
Esfirra	unidade média	80	203	29
Esfirra de carne	unidade média	80	229	31
Esfirra de queijo	unidade média	80	241	20
Espaguete ao sugo	escumadeira	110	112	24
Espinafre cru	colher de sopa cheia	20	4	0
Estrúdel de maçã	fatia grande	220	396	59
Extrato de malte	colher de sopa cheia	15	42	10
Extrato Elefante Cica	colher de sopa cheia	25	17	3
Fanta	copo duplo cheio	240	139	35
Farinha-d'água-do-pará	copo descartável pequeno	50	166	41
Farinha de arroz	colher de sopa cheia	17	63	14
Farinha de centeio integral	colher de sopa cheia	15	54	11
Farinha de mandioca	colher de sopa cheia	16	55	13
Farinha de milho	colher de sopa cheia	15	54	12
Farinha de milho integral	colher de sopa cheia	9	32	6
Farinha de rosca	colher de sopa cheia	15	61	11

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Farinha de tapioca com coco e açúcar	colher de sopa cheia	25	107	21
Farinha de trigo	colher de sopa cheia	20	71	15
Farofa	colher de sopa	15	71	12
Farofa com lingüiça	colher de sopa	15	54	7
Farofa com tempero/óleo	colher de sopa cheia	15	71	12
Farofa de farinha de mandioca	colher de sopa cheia	25	96	20
Farofa de couve	porção	-	251	27
Feijão-fradinho	colher de sopa	25	49	6
Feijão preto cozido	colher de sopa cheia	17	12	2
Feijão tropeiro	colher de sopa cheia	15	50	7
Feijoada caseira	concha média cheia	225	346	24
Fígado de boi frito	unidade média	100	169	0
Fígado de galinha cru	unidade média	100	137	2
Figo	unidade média	55	45	10
Figo cristalizado	unidade média	55	171	40
Flocos de milho	colher de sopa cheia	10	38	9
Fondue de chocolate (Gramado)	colher de sobremesa (molho)	10	35	5
Fondue de queijo (Gramado)	colher de sopa (molho)	30	70	1
Framboesa	unidade média	15	8	2
Framboesa doce em pasta	colher de sopa cheia	50	143	35
Framboesa, geléia de	colher de sopa cheia	34	97	24
Framboesa, suco de	copo duplo cheio	240	77	18
Frango à milanesa	filé médio	140	436	21
Frango, asa frita de	unidade média	40	58	0
Frango assado	sobrecoxa média	65	123	0
Frango cozido	sobrecoxa média	65	131	0
Frigideira de repolho com camarão seco	colher de sopa	25	25	1
Fruta-de-conde, ata ou pinha	unidade média	60	41	8
Frutas cristalizadas industrializadas	colher de sopa cheia	15	48	12
Fubá	colher de sopa cheia	20	71	16
Funghi	colher de sopa cheia	20	71	10
Gatorade	copo duplo cheio	240	58	14
Gelatina de frutas em pó	colher de sopa cheia	25	97	22
Gelatina diet em pó	colher de sopa cheia	14	1	0
Gelatina em pó com açúcar	colher de sopa cheia	14	55	12
Galeto assado	1/4	95	115	0
Galinha ao molho pardo	pedaço médio	95	150	1
Galinhada com pequi	4 colheres de arroz cheias	240	430	52
Geléia de frutas (média)	colher de sopa cheia	30	74	18
Geléia de mocotó	colher de sopa cheia	40	64	12
Geléia dietética de mocotó sem açúcar	colher de sopa cheia	40	22	2
Gengibre em pó	colher de sopa cheia	15	52	11
Goiaba	unidade média	170	96	20
Goiabada	fatia pequena	40	109	27
Goma de tapioca	colher de sopa cheia	20	46	11
Gordura Vegetal Hidrogenada Saúde	colher de sopa cheia	14	126	0
Granola	colher de sopa cheia	11	51	7
Grão-de-bico cozido	colher de sopa cheia	22	25	4
Guaraná refrigerante	copo duplo cheio	240	77	19
Guariroba	colher de sopa cheia	15	10	2

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Guariroba refogada	2 colheres de sopa cheias	60	22	1
Hambúrguer (sanduíche)	unidade média	56	135	18
Hambúrguer de carne bovina	unidade média	56	139	2
Hambúrguer de frango	unidade média	56	131	2
Hambúrguer de peru	unidade média	56	82	0
Herbalife de baunilha	colher de sopa cheia	15	51	7
Hipoglosso (peixe) cozido	filé médio	100	127	0
Homus	colher de sopa cheia	30	94	14
Hortelã, folhas de	colher de sopa cheia	10	4	0
Inhame, raiz sem casca de (picado)	colher de sopa cheia	35	23	5
Isca frita de pirarucu	escumadeira cheia	100	258	16
Iogurte	unidade média	140	108	22
Iogurte com polpa de morango	copo duplo cheio	240	103	14
Iogurte natural	copo duplo cheio	240	185	14
Jabuticaba	unidade	5	2	0
Jaca, polpa de	colher de sopa cheia	15	8	2
Jambu cozido	colher de sopa cheia	25	12	2
Jambu cozido	concha média	100	32	7
Jamelão ou jambolão	unidade média	10	7	2
Jaraqui inteiro cru	pedaço médio	100	177	0
Jaraqui frito	pedaço médio	100	240	8
Jenipapo	unidade pequena	180	203	46
Jiló	colher de sopa cheia	60	26	4
Kani kama cru	unidade	20	16	0
Karo	colher de sopa cheia	15	44	11
Ketchup de tomate	colher de sopa cheia	20	23	5
Kiwi	unidade média	76	51	11
Lagosta cozida (picada)	colher de sopa cheia	20	20	0
Laranja	unidade grande	180	93	21
Laranja	unidade média	140	72	16
Lasanha à bolonhesa	pedaço médio	190	397	30
Lasanha massa fresca cozida	Fatias (100 g)	100 g	164	32
Lasanha quatro-queijos	pedaço médio	190	321	22
Leite condensado	colher de sopa cheia	15	49	8
Leite de cabra integral	copo duplo cheio	240	166	11
Leite de soja	copo duplo cheio	240	86	5
Leite de vaca desnatado	copo duplo cheio	240	85	12
Leite de vaca in natura	copo duplo cheio	240	153	12
Leite de vaca integral pasteurizado	copo duplo cheio	240	146	12
Leite em pó instantâneo	colher de sopa	13	65	5
Leite tipo C	copo duplo cheio	240	119	12
Lentilha cozida	colher de sopa cheia	18	19	4
Limão	colher de sopa cheia	15	7	1
Limão, geléia de	colher de sopa cheia	35	87	22
Limonada	copo duplo cheio	240	101	25
Língua de boi cozida	fatia média	30	71	0
Linguado assado	filé médio	100	80	0
Lingüiça calabresa	gomo	60	295	2
Lingüiça de frango	gomo	60	101	0
Lingüiça de porco cozida	gomo	60	218	1

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Lingüiça de vaca/porco	gomo	60	235	2
Lombo de boi assado	pedaço médio	50	145	0
Lombo de porco assado	pedaço médio	50	156	0
Maçã com casca	unidade média	130	84	20
Maça com casca	unidade pequena	80	52	12
Maçã, suco de	copo duplo cheio	240	120	26
Macarrão à bolonhesa	colher de arroz cheia	50	62	10
Macarrão à bolonhesa	escumadeira cheia	110	136	22
Macarrão ao alho e óleo	colher de arroz cheia	50	109	16
Macarrão ao alho e óleo	escumadeira cheia	110	241	35
Macarrão caseiro cozido	colher de arroz cheia	50	52	11
Macarrão com ovos cozido	colher de arroz cheia	50	48	10
Macaxeira cozida (mandioca)	pedaço médio	100	120	27
Macarrão Instantâneo Maggi Lámen Queijo	pacote	80	349	47
Maionese	colher de sopa cheia	27	179	0
Maionese light	colher de sopa cheia	27	90	2
Maisena	colher de sopa cheia	20	69	16
Mamão papaia	meia unidade	112	48	11
Mamão papaia	colher de sopa cheia	40	17	4
Mamão verde, doce de	colher de sopa cheia	40	109	27
Mandioca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	36	9
Mandioca frita	Rama média	100	352	55
Mané pelado	pedaço médio	70	210	28
Manga	unidade média	140	101	24
Manteiga sem sal	colher de sopa cheia	32	242	0
Maracujá, polpa de	colher de sopa cheia	20	20	4
Margarina	colher de sopa cheia	32	245	0
Marmelada	fatia média	60	151	37
Martini	dose	50	1	0
Massa fresca semipronta para pizza	unidade	140	388	78
Massa fresca semipronta para pizza brotinho	unidade	40	111	22
Massa para pão	colher de sopa cheia	20	47	8
Massa para pastel	unidade média	17	85	5
Matrinxã inteiro cru	pedaço médio	100	246	0
Mel	colher de sopa cheia	15	59	12
Melancia	fatia média	200	70	14
Melão	Fatia grande	115	49	7
Melão gaúcho	fatia pequena	100	30	6
Merluza cozida	filé médio	100	233	0
Milho cozido	colher de sopa cheia	24	30	6
Milho verde em conserva enlatado	colher de sopa cheia	24	23	5
Milk shake de baunilha	Copo de Milk shake	290	330	51
Milk shake de chocolate	copo de milk shake	290	351	61
Mingaus (média)	colher de sopa cheia	37	50	8
Miolos	colher de sopa cheia	25	30	0
Misto-quente	unidade	85	283	29
Miúdos de boi (dobradinha, livrelho)	colher de sopa cheia	35	24	0
Miúdos de frango fritos	moela	18	48	1
Moela	unidade	18	20	0
Molho à bolonhesa	colher de sopa cheia	22	41	2

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Molho caseiro óleo/vinagre	colher de sopa cheia	30	142	1
Molho de pimenta	colher de sopa cheia	35	12	3
Molho inglês	colher de sopa cheia	6	60	0
Molho tártaro	colher de sopa cheia	30	163	10
Mondongo (dobradinha)	Concha pequena	100	111	8
Moqueca de ovos	porção	85	161	3
Moqueca de peixe	porção	185	332,	3
Morango	unidade média	12	5	1
Morango, suco de	copo duplo cheio	240	52	11
Mortadela	fatia média	15	46	0
Mostarda cozida sem sal	colher de sopa cheia	20	4	0
Mucilon de arroz	colher de sopa cheia	9	34	8
Mucilon de milho	colher de sopa cheia	9	34	8
Musse	colher de sopa cheia	25	31	4
Musse de chocolate	unidade	100	310	30
Musse de maracujá	unidade	100	283	33
Mungunzá	copo de requeijão	240	392	63
Nabo cozido sem sal (picado)	colher de sopa cheia	35	8	2
Namorado cozido	filé médio	100	121	0
Nectarina	unidade média	60	42	10
Nescau	colher de sopa cheia	16	61	13
Nesquick em pó Nestlé	colher de sopa cheia	16	64	15
Nesquick preparado, caixinha de	colher de sopa cheia	16	46	2
Neston	colher de sopa cheia	8	29	6
Nhoque	colher de sopa cheia	25	30	5
Noz	unidade	5	33	1
Nuggets de Frango Tradicional Sadia	unidade	23	50	3
Nuggets de Peixe Sadia	unidade	23	41	4
Nuggets de Legumes Sadia	unidade	23	53	7
Óleos vegetais	colher de sopa cheia	8	72	0
Omelete	unidade (1 ovo)	65	105	1
Ovo de codorna	unidade	10	16	0
Ovo de galinha, clara cozida	unidade média	30	15	0
Ovo de galinha, gema cozida	unidade média	15	54	0
Ovo de galinha inteiro (cozido)	unidade média	45	71	0
Ovomaltine	colher de sopa cheia	14	58	10
Pacu inteiro cru	pedaço médio	100	292	0
Paçoca	unidade	30	115	20
Palmito em conserva	colher de sopa cheia	15	3	1
Pamonha	unidade	160	412	69
Pamonha à moda	unidade média	200	468	37
Pamonha doce	unidade pequena	130	335	47
Panqueca caseira	unidade média	80	182	27
Pão colonial italiano	fatia grande	50	128	27
Pão com tucumã	unidade	85	241	28
Pão de cachorro-quente	unidade	58	170	31
Pão de milho caseiro	fatia grande	50	140	27
Pão de torresmo	fatia	70	375	33
Pão de batata-inglesa	unidade média	50	137	29
Pão de centeio integral	unidade média	50	116	23

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Pão de hambúrguer	unidade	70	188	40
Pão de mel	unidade média	15	62	10
Pão de milho com 50% de farinha de trigo	unidade	70	204	42
Pão de milho caseiro	unidade	70	197	37
Pão de milho industrializado	unidade	70	201	43
Pão de passas	unidade	50	136	26
Pão de queijo	unidade média	20	63	8
Pão doce	unidade	50	134	28
Pão francês	unidade	50	142	28
Pão sírio	unidade média	60	161	34
Papinha de Carne com Legumes e Cereais Nestlé	pote	155	96	14
Pastel assado	unidade média	25	116	9
Pastel de carne	unidade média	32	84	5,
Pastel de forno	unidade grande	40	120	15
Pastel de queijo	unidade média	25	75	5
Pastel português	unidade média	35	149	10
Pato no tucupi assado	sobrecoxa	100	303	3
Pé-de-moleque	unidade média	20	88	14
Pé-de-moleque (Norte)	pedaço médio	100	336	45
Peixe cozido	filé médio	120	117	0
Peixe de água doce cozido (média)	filé médio	120	117	0
Peixe de mar cozido (média)	filé médio	120	117	0
Peixe na telha	posta média	230	262	7
Pepino com casca (picles)	fatia média	3	0,5	0
Pepino cru	fatia média	3	0,5	0
Pescada inteira crua	pedaço médio	100	97	0
Pequi refogado	4 unidades médias	70	23	1
Pêra crua	unidade média	110	70	16
Peru (carne branca assada)	pedaço médio	35	57	0
Pêssego amarelo	unidade média	60	31	7
Pêssego em calda	colher de sopa cheia	30	25	6
Pêssego, suco de	copo duplo cheio	240	38	8
Pimenta-do-reino	colher de sopa	10	2	0
Pimenta-malagueta	colher de sopa cheia	15	6	1
Pimentão cozido	colher de sopa cheia	13	3	0
Pinhão cozido	concha	100	195	42
Pinhão cozido	unidade	10	20	4,
Pipoca no óleo/manteiga com sal	saco médio	20	94	12
Piquiá	unidade pequena	50	352	6
Pirão de farinha de mandioca	colher de sopa cheia	30	36	9
Pirarucu de casaca	escumadeira cheia	110	293	25
Pirarucu frito	filé médio	100	354	0
Pirulito	unidade	5	20	5
Pitanga	unidade	15	7	1
Pitanga	xícara pequena	100	47	6
Pizza	fatia média	90	224	24
Pizza calabresa	fatia média	90	189	23
Pizza de mozarela	fatia média	90	212	25
Pizza de mozarela de búfala, rúcula e tomate seco	fatia média	90	165	15
Polenguinho	unidade	20	67	0

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Polenta com molho de carne	escumadeira	100	59	8
Polenta cozida	pedaço médio	30	20	3
Polenta frita	pedaço pequeno	20	18	2
Polenta frita	escumadeira	70	63	8
Polvilho	colher de sopa cheia	16	56	14
Presunto cozido	fatia média	15	51	0
Presunto de peru	fatia média	15	15	0
Pudim de leite	colher de sopa cheia	50	91	12
Pudim de passas	colher de sopa cheia	50	95	14
Pudim de tapioca	fatia média	110	263	19
Pupunha	unidade média	25	41	5
Purê de batata	colher de sopa cheia	45	54	10
Purê de tomate	colher de sopa cheia	45	22	5
Queijadinha de coco	unidade média	35	72	9
Queijo-de-minas frescal	fatia média	30	73	0
Queijo-de-minas frescal light	fatia média	30	46	1
Queijo gorgonzola nacional	fatia média	38	151	0
Queijo mozarela	fatia média	15	42	0
Queijo parmesão nacional	colher de sopa cheia	15	61	0
Queijo prato	fatia média	15	60	0
Queijo provolone nacional	fatia média	15	51	0
Queijo roquefort nacional	fatia média	30	120	0
Queijo tipo requeijão	fatia média	30	89	0
Queijo tipo ricota nacional	fatia média	30	54	0
Quiabo cozido sem sal	colher de sopa cheia	40	15	3
Quibe frito	unidade média	50	104	11
Quindim	unidade média	35	111	15
Rã, carne de (desfiada)	colher de sopa cheia	10	7	0
Rabada crua	unidade média	40	155	0
Rabanada	unidade média	60	249	48
Rabanete cru	colher de sopa cheia	35	8	1
Rapadura	pedaço médio	55	194	48
Rapadura	colher de sopa cheia	30	103	26
Ravióli de carne	escumadeira	50	141	26
Ravióli de queijo	escumadeira	50	149	19
Refrigerante dietético	copo duplo cheio	240	1	0
Repolho cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	1	0
Repolho cru (picado)	colher de sopa cheia	10	2	0
Requeijão comum	colher de sopa cheia	30	106	0
Requeijão cremoso	colher de sopa cheia	30	106	1
Requeijão cremoso light	colher de sopa cheia	30	54	1
Risoto	colher de sopa cheia	25	41	5
Risoto de frango	colher de sopa cheia	25	45	6
Risoto milanês	colher de sopa cheia	25	95	19
Romã	colher de sopa cheia	15	9	2
Rosquinhas	unidade média	7	27	4
Sagu	colher de sopa cheia	20	70	17
Sagu com creme de baunilha	porção	100	159	37
Sal com alho (industrial)	colher de sopa cheia	15	7	1
Sal refinado	colher de sopa cheia	15	0	0

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Salada de batata com maionese	colher de sopa cheia	38	58	7
Salada de frutas	colher de sopa cheia	38	46	11
Salada de frutas completa (laranja, banana, mamão, abacaxi, uva, melão, maçã, pêra e kiwi)	taça pequena	100	52	13
Salada de frutas simples (banana, maçã, laranja, mamão)	taça pequena	100	53	13
Salada de legumes com maionese	colher de sopa cheia	35	34	5
Salame	fatia média	20	59	0
Salgadinho de queijo	fatia média	20	108	10
Salpicão de frango	colher de sopa cheia	25	61	2
Salsa	colher de sopa cheia	10	5	1
Salsão/aipo cru	colher de sopa cheia	15	3	0
Salsicha comum	unidade média	35	116	0
Salsicha de Frango Sadia	unidade média	35	74	1
Salsicha de Peru Light Sadia	unidade média	35	58	1
Salsicha envasada (em conserva)	unidade média	35	64	0
Salsichão	unidade média	100	312	3
Sanduíche americano	unidade média	190	278	28
Sanduíche de atum	unidade média	120	372	33
Sanduíche de frango	unidade média	120	299	33
Sanduíche natural	unidade média	120	265	29
Sanduíche queijo quente	unidade	85	300	33
Sapoti	unidade pequena	60	58	16
Saquê	dose	50	11	3
Sardinha enlatada em molho de tomate	unidade média	33	63	0
Sardinha enlatada em óleo	unidade média	33	65	0
Sardinha frita	unidade média	33	120	1
Sardinha verdadeira cozida	unidade média	33	49	0
Sashimi de atum	porção	100	144	0
Sashimi de salmão	porção	100	116	0
Shoyo	colher de sopa cheia	12	9	1
Siri	unidade pequena	16	15	0
Soja cozida	colher de sopa cheia	17	29	2
Sopa caldo verde	concha média	130	80	7
Sopa de carne enlatada	colher média cheia	130	44	0
Sopa de cebola (creme)	colher média cheia	130	58	6
Sopa de cogumelo (creme)	colher média cheia	130	139	12
Sopa de creme de ervilha enlatada	colher média cheia	130	152	27
Sopa de ervilha	colher média cheia	130	165	26
Sopa de espinafre (creme)	colher média cheia	130	110	5
Sopa de feijão branco	colher média cheia	130	126	18
Sopa de frango	colher média cheia	130	46	3
Sopa de legumes com carne	colher média cheia	130	100	8
Sopa de lentilhas enlatada	colher média cheia	130	108	16
Sopa de macarrão	colher média cheia	130	132	19
Sorvete de chocolate com cobertura	colher de sopa cheia	50	111	14
Sorvete de creme	colher de sopa cheia	50	104	10
Sorvete de frutas	colher de sopa cheia	50	63	15
Stroganoff de carne	colher de sopa cheia	25	43	0
Stroganoff de frango	colher de sopa cheia	25	50	0

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Suco de abacaxi com açúcar	copo duplo cheio	240	103	25
Suco de acerola com açúcar	copo duplo cheio	240	62	14
Suco de beterraba com açúcar	copo duplo cheio	240	82	19
Suco de cupuaçu com açúcar	copo duplo cheio	240	86	19
Suco de goiaba com açúcar	copo duplo cheio	240	103	24
Suco de laranja (envasado)	copo duplo cheio	240	116	26
Suco de laranja (fresco)	copo duplo cheio	240	140	31
Suco de laranja com açúcar	copo duplo cheio	240	182	42
Suco de laranja, beterraba com açúcar	copo duplo cheio	240	185	42
Suco de laranja, cenoura com açúcar	copo duplo cheio	240	233	54
Suco de laranja,cenoura sem açúcar	copo duplo cheio	240	137	31
Suco de laranja,cenoura e beterraba com açúcar	copo duplo cheio	240	185	42
Suco de mamão com açúcar	copo duplo cheio	240	91	22
Suco de manga com açúcar	copo duplo cheio	240	96	23
Suco de maracujá sem açúcar	copo duplo cheio	240	24	5
Suco de maracujá com açúcar	copo duplo cheio	240	70	17
Suco de melão com açúcar	copo duplo cheio	240	82	20
Suco de morango com açúcar	copo duplo cheio	240	96	22
Suco de tomate	copo duplo cheio	240	58	11
Suco de tomate enlatado	copo duplo cheio	240	49	10
Suco de uva engarrafado	copo duplo cheio	240	151	36
Sucrilhos	colher de sopa cheia	5	19	5
Suflê de espinafre	colher de sopa cheia	55	89	1
Suflê de legumes	colher de sopa cheia	55	70	5
Suflê de queijo	pedaço médio	90	196	6
Sushi	unidade média	22	57	14
Suspiro	unidade média	10	38	9
Sustagem	colher de sopa cheia	16	62	10
Tabule	colher de sopa cheia	40	40	7
Tainha	Posta pequena	100	204	0
Taioba, folhas de	colher de sopa cheia	20	8	1
Tambaqui (filé cru)	pedaço médio	100	151	0
Tangerina	unidade média	135	67	15
Tangerina, suco de	copo duplo cheio	240	103	22
Tapioca	colher de sopa cheia	35	118	29
Tapioca	unidade pequena	50	174	43
Tapioca, bolo de	fatia média	60	176	36
Tapioquinha com coco	unidade média	100	299	49
Tapioquinha com queijo e coco ralado	unidade pequena	100	430	62
Tapioquinha com tucumã	unidade média	100	360	48
Tatu (carne) recheado com lingüiça	Fatia	100	259	3
Tempero Maggi Amaciante de Carnes	colher de sopa cheia	10	14	2
Tempero Maggi Fondor	colher de sopa cheia	10	14	2
Tempero Maggi Gril	colher de sopa cheia	10	15	2
Tofu	pedaço	30	22	0
Tutu de feijão	colher de sopa rasa	35	40	5
Tomate cru maduro	fatia média	15	4	1
Tomate, massa de	colher de sopa cheia	20	9	2
Tomate, molho de	colher de sopa cheia	20	8	2
Tomate, purê de (enlatado)	colher de sopa cheia	20	8	1

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Torradas	unidade	8	25	5
Torresmo	colher de sopa cheia	10	54	0
Torta de banana	fatia média	100	241	30
Torta de carne	fatia média	85	209	16
Torta de frango	fatia média	85	200	16
Torta de morango	fatia média	85	187	32
Toucinho defumado	colher de sopa cheia	10	57	0
Trigo, bolo de	fatia média	60	203	36
Trigo cozido	colher de sopa cheia	25	28	6
Trigo em grão	colher de sopa cheia	25	91	20
Trigo, farelo de	colher de sopa cheia	9	28	5
Trigo, gérmen de	colher de sopa cheia	10	37	4
Tucumã descascado	colher de sopa cheia	30	142	2
Tucunaré (filé cru)	pedaço médio	100	102	0
Tutu de feijão	colher de sopa cheia	20	43	7
Uísque	dose	50	120	0
Uva comum	Unidade	8	6	1
Uva do tipo européia	cacho pequeno	100	79	18
Uva do tipo itália	unidade	8	6	1
Uva, geléia de	colher de sopa cheia	35	95	24
Uxi (polpa)	porção média	100	284	31
Vaca atolada	concha média cheia	100	259	3
Vagem comum em conserva	colher de sopa cheia	20	4	1
Vagem cozida	colher de sopa cheia	20	8	2
Vatapá	unidade	100	127	9
Vinagre	colher de sopa cheia	10	2	0
Vinho (média)	taça	150	26	6
Vinho branco	taça	150	21	5
Vinho de jenipapo	taça	150	152	38
Vinho tinto de mesa	taça	150	16	4
Vitamina de fruta com leite	copo duplo cheio	240	254	37
Vitamina de fruta com suco	copo duplo cheio	240	223	49
Waffles	unidade	7,5	21	3
Xinxim de galinha	porção	150	358	1
Yakult	unidade	80	50	11

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Fast food – Bob's				
Batata frita	porção	115	315	37
Big Bob	unidade	243	631	49
Big Cheddar	unidade	205	519	42
Bob's Burgão	unidade	237	572	44
Bob's Burger	unidade	237	572	44
Bob's Grill calabresa	unidade	262	606	45
Bob's Grill churrasco	unidade	278	560	54
Bob's Grill franfilé	unidade	262	606	45
Bob's Grill peru	unidade	277	581	45
Cachorro-quente	unidade	130	273	31
Cheeseburger	unidade	125	314	33
Double Cheeseburger	unidade	190	467	33

Alimento	Medida usual	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)
Franlitos	porção	240	636	48
Hambúrguer	unidade	110	262	33
Misto-quente	unidade	110	281	26
Peito-de-peru	unidade	158	348	32
Queijo-com-banana	unidade	125	306	39
Salada Caesar	porção	-	83	8
Salada de frango ou atum	unidade	154	425	26
Salada Super Caesar	porção	-	166	17
Salada Super Tropical	porção	-	101	19
Salada Tropical	porção	-	50	10
Fast food – McDonald's				
Big Mac	unidade	-	490	45
Cheddar McMelt	unidade	-	460	36
Cheeseburger	unidade	-	290	31
Chicken McJúnior	unidade	-	350	28
Chicken McNuggets	porção de 6 unidades	-	230	15
Crispy Chicken	unidade	-	450	44
Hambúrguer	unidade	-	230	30
McChicken	unidade	-	350	40
McColosso	unidade	-	370	61
McDuplo	unidade	-	360	31
McFish	unidade	-	440	41
McFritas	porção média	-	310	39
McFruit laranja	copo médio	500	250	57
McFruit maracujá	copo médio	500	230	56
McFruit uva	copo médio	500	260	63
McMax	unidade	-	570	46
McMix Crunch	unidade	-	320	43
McMix M&M	unidade	-	370	50
McShake baunilha	copo pequeno	300	250	40
McShake chocolate	copo pequeno	300	260	41
McShake morango	copo pequeno	300	250	41
Quarteirão com Queijo	unidade	-	500	37
Queijo-quente	unidade	-	260	30
Sorvete (casquinha)	unidade	-	200	30
Sundae caramelo	unidade	-	293	46
Sundae chocolate	unidade	-	299	43
Sundae morango	unidade	-	260	41
Torta de banana	unidade	-	210	32
Torta de maçã	unidade	-	220	30



Rua Afonso Brás, 579 sala 72 e 74 – Vila Nova Conceição
04511-011 São Paulo SP
Tel.: (11) 3846-0729