



StarBemTM

VIVER MELHOR.

MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

ALCANÇANDO AS METAS DE
GLICEMIAS PÓS-PRANDIAIS

SANOFI DIABETES 
JUNTOS SUPERANDO FRONTEIRAS



A U T O R E S

Levimar Rocha Araújo

CRM 26787

Vice-presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD);
Médico endocrinologista do Instituto Avançado em Diabetes, Endocrinologia e Oftalmologia (INADE);
Professor da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG);
Chefe da Clínica de Endocrinologia do Hospital Universitário São José;
Coordenador do Projeto Educacional Diabetes Weekend (DW).

Cássia Nascimento

CRN 10223

Nutricionista graduada pelo Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH);
Especialista em Nutrição Esportiva pela Universidade Gama Filho (UGF);
Nutricionista do Instituto Avançado de Diabetes, Endocrinologia e Oftalmologia (INADE);
Nutricionista e coordenadora do Projeto Educacional Diabetes Weekend (DW).

Natália Fenner Pena

CRN 10190

Nutricionista graduada pelo Centro Universitário UNA de Belo Horizonte (UNA-BH);
Pós-graduanda em Nutrição Clínica e Metabolismo pela Universidade Gama Filho (UGF);
Educadora em diabetes;
Nutricionista do Projeto Educacional Diabetes Weekend (DW);
Nutricionista do Instituto Avançado do Coração, de Belo Horizonte-MG.



Í N D I C E

Prefácio	5
Manual de contagem de carboidratos	6
Por que contar os carboidratos?	7
Posso consumir proteína à vontade?	8
Que pacientes podem fazer uso da contagem de carboidratos?	8
Insulina	13
É importante consumir fibra alimentar?	15
Açúcar	19
Álcool	20
Atividade física	21
Hipoglicemia	23
Conclusão	24
Tabelas de alimentos	25



P R E F Á C I O

O manual de contagem sempre foi uma grande ferramenta no auxílio para o bom controle do diabetes. Além do paciente e do profissional de saúde envolvido, nós julgamos que o maior conhecimento do alimento e do seu correspondente insulínico trará, com certeza, níveis de glicohemoglobina (A1C) mais estáveis para esse controle.

Resolvemos fazer um novo manual. Pensamos e escolhemos a regionalização, considerando nosso país de dimensões continentais, propiciando tranquilidade nas viagens e no dia a dia. Introduzimos as FIBRAS, um aliado importante cuja correta utilização propiciará ganhos imensuráveis, como a melhora do hábito intestinal, da saciedade e, principalmente, do controle glicêmico.

Espero que utilizem da melhor forma, sempre lembrando que a contagem de carboidratos é um parceiro na busca da harmonia do controle da glicemia.

Saudações,

Dr. Levimar Rocha Araújo



MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

O método da Contagem de Carboidratos surgiu na Europa, em 1935, sendo validado pelo comitê da American Diabetes Association (ADA) somente em 1994, quando foi observado que diferentes tipos de carboidratos apresentam o mesmo efeito de elevar a glicemia do paciente diabético. Esse método chegou ao Brasil em 1997. Quando seguido adequadamente, permite ao paciente usufruir as seguintes vantagens:

- ▶ Melhor controle glicêmico, com conseqüente redução da hemoglobina glicosilada (A1C);
- ▶ Redução das complicações decorrentes da hiperglicemia;
- ▶ Manutenção do peso ideal;
- ▶ Controle das concentrações de lipídios plasmáticos (colesterol e triglicerídios);
- ▶ Atenção às necessidades nutricionais do paciente de acordo com a idade, altura, sexo, atividade física, estado metabólico e fisiológico, hábitos socioculturais, situação econômica e disponibilidade de alimentos;
- ▶ Melhorar a aceitação da doença por parte do paciente e de sua família.



POR QUE CONTAR OS CARBOIDRATOS?

O carboidrato é o nutriente que mais afeta a glicemia do paciente diabético e seu efeito na corrente sanguínea ocorre no intervalo de 15 minutos a 2 horas após sua ingestão. O índice glicêmico do alimento fonte de carboidrato mostra a capacidade que ele possui de alterar a glicemia plasmática, ou seja, os alimentos de alto índice glicêmico são aqueles que aumentam a glicemia rapidamente, devendo, portanto, ser evitados pelos pacientes diabéticos (uva, caqui, melancia, manga, suco de laranja, pão de queijo, etc.). Já os alimentos de moderado e baixo índice glicêmico devem ser priorizados pelos pacientes, uma vez que, na sua maioria, são ricos em fibras e, por isso, não alteram a glicemia rapidamente.

A proteína e a gordura também têm efeito na glicemia, porém, de forma mais lenta. Observe o esquema abaixo:

Carboidratos



90% a 100% convertidos em glicose - 15 min. a 2 h

Proteínas



35% a 60% - 3 a 4 h

Lipídios



10% - 5 h ou mais



POSSO CONSUMIR PROTEÍNA À VONTADE?

É muito comum que o paciente diabético reduza o consumo de carboidrato e comece a ingerir grandes quantidades de proteína, mas não devemos nos esquecer de que o excesso de proteína e gordura também resulta em aumento da glicemia, além de interferir na absorção do carboidrato ingerido. Sendo assim, quando o paciente for a um churrasco ou rodízio de carnes, deve ficar atento à quantidade consumida e monitorar a glicemia 3 a 4 horas após a ingestão excessiva de carne.

- ▶ Acima de 90 gramas de carne (25 gramas de proteína), 60% serão convertidas em glicose dentro de 3 a 4 horas, ou seja, devemos considerar 15 gramas de carboidrato.

QUE PACIENTES PODEM FAZER USO DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

Todos os diabéticos podem fazer uso da contagem de carboidratos, tanto os que usam insulina como aqueles que fazem o acompanhamento somente com medicamentos orais. O melhor método será escolhido pelo profissional que o acompanha.



Existem dois métodos de contagem de carboidratos:

- ▶ **Gramas de carboidrato:** nesse método mais avançado, o paciente calcula a quantidade de carboidrato, em gramas, a ser consumida em cada refeição. É um método mais preciso, porém mais trabalhoso. Exemplo:

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	CARBOIDRATO (g)
Pão Francês	1 unidade	28
Margarina	1 ponta de faca	0
Leite Desnatado	1 copo duplo 240 mL	12
Mamão Papaya	½ unidade	12
TOTAL		52



► **Equivalentes de carboidrato:** nesse método, os alimentos são agrupados de tal maneira que cada porção corresponda a 15 gramas de carboidrato. Cada 15 gramas é chamada de 1 Equivalente. É menos preciso, porém mais simples no dia a dia. Para facilitar, são criadas listas de substituições onde é possível conhecer a quantidade de carboidrato de cada grupo de alimentos, possibilitando a troca entre alimentos do mesmo grupo.

LISTA DE EQUIVALENTES DE CARBOIDRATOS

GRUPO	ALIMENTO	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Pão	1 fatia de pão, ½ pão francês ou 3 colheres (sopa) de arroz	15	3	0
Fruta	1 maçã, 1 pera ou 1 goiaba	15	0	0
Leite	240 mL de leite ou 1 copo 200 mL de iogurte natural	12	8	0-8
Vegetais	1 xícara (chá) de vegetal cru ou ½ xícara de vegetal cozido	5	2	0
Carne	1 bife pequeno (60 g) ou 2 col. (sopa) de carne moída	0	7	3-7
Gordura	1 colher (chá) de margarina	0	0	5



Observe o exemplo:

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	CARBOIDRATO (g)	EQUIVALENTE
Pão Francês	1 unidade	28 g	2
Margarina	1 ponta de faca	0 g	0
Leite Desnatado	1 copo duplo 240 mL	12 g	1
Mamão Papaya	1/2 unidade	12 g	1
TOTAL		52 g	4

Para saber a quantidade de carboidrato presente em cada alimento, o paciente deve consultar o Manual de Contagem de Carboidratos ou criar o hábito de consultar os rótulos dos produtos. Preste atenção nos seguintes detalhes:

- ▶ Tamanho da porção;
- ▶ Quantidade, em gramas, de carboidrato na porção;
- ▶ Quantidade, em gramas, de fibra na porção;
- ▶ Valor calórico da porção;
- ▶ Data de validade do produto.



Observe o seguinte rótulo:

BISCOITO INTEGRAL LEVÍSSIMO BAUDUCCO*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DA PORÇÃO - PORÇÃO DE 30 g - 8 BISCOITOS

Valor calórico	133 kcal
Carboidratos	19 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	4,8 g
Fibra alimentar	1,1 g
Sódio	214 mg



INSULINA

Para os pacientes em uso de insulina, é importante definir alguns conceitos para o seu tratamento.

- ▶ Bolus de Alimentação (Bolus Normal) - Quantidade de insulina rápida, ou ultrarrápida, necessária para metabolizar o carboidrato ingerido em uma refeição normal. Chamamos de insulina da refeição.

Observação: Os pacientes diabéticos em uso de Bomba de Insulina, além do Bolus Normal de Alimentação também podem fazer uso do Bolus Onda Quadrada e do Bolus Onda Dupla, a fim de melhorar o controle glicêmico.

Bolus Onda Quadrada: Em situações especiais, em que as refeições são mais elaboradas (grandes refeições fracionadas, pratos de festa, etc.) e duram mais de 30 minutos, é possível programar uma liberação mais duradoura de insulina. Essa liberação pode ser programada (sempre com orientação médica) no período em que vai ingerir os alimentos e de acordo com a quantidade de carboidrato consumida.



Bolus Onda Dupla: É o Bolus Normal + Bolus Onda Quadrada usado em situações nas quais a alimentação contém grande quantidade de carboidrato, gordura e proteína (pizza, macarronada, etc.). Como foi mostrado anteriormente, a gordura e a proteína interferem na absorção do carboidrato e, dessa forma, esse tipo de bolus auxilia no controle da glicose nesses casos. Pode-se programar a bomba para liberar uma dose de insulina imediatamente, em forma de Bolus Normal, e a outra parte de insulina ser liberada de forma fracionada, lentamente e de acordo com o tempo programado em forma de Bolus Onda Quadrada.

- ▶ **Razão Insulina:Carboidrato** – O médico, no momento da consulta, define a razão insulina:carboidrato para cada paciente (em uso de bomba ou não). Isso significa o quanto de carboidrato (em gramas) que 1 unidade de insulina é capaz de metabolizar.



É IMPORTANTE CONSUMIR FIBRA ALIMENTAR?

Um dos objetivos deste manual, além de orientar sobre a contagem de carboidratos, é estimular o consumo de alimentos ricos em fibra (cereais integrais, sementes, farináceos, pães e massas integrais), pois esse importante nutriente exerce um efeito fantástico no controle do diabetes.

As fibras possuem, entre outros benefícios, a capacidade de retardar o esvaziamento do estômago e, dessa forma, diminuem a velocidade de chegada da glicose na corrente sanguínea.

Alimentos ricos em fibras devem ser consumidos diariamente e, como regra geral, a orientação é de 20 a 30 gramas por dia. No método da contagem de carboidratos, as refeições com 5 gramas ou mais de fibra possuem uma particularidade: nesses casos, devemos subtrair a quantidade de fibra do total de carboidratos daquela refeição.



Exemplo:

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	CARBOIDRATO + FIBRA (g)
Pão Francês	1 unidade	28
Margarina	1 ponta de faca	0
Leite Desnatado	1 copo duplo 240 mL	12
Mamão Papaya	1/2 unidade	12
Semente de Chia	1 colher (de sopa)	1,1 g + 4,8 g de fibra
TOTAL		53,1 g de carb. - 4,8 g de fibra = 48,3 g de carboidrato

Foram considerados alimentos com boa ou alta fonte de fibras > 2,5.



A fibra, além de evitar o que chamamos de pico glicêmico (a glicose tende a ficar mais estável), pode permitir que o paciente insulino-dependente necessite de menos insulina para um controle adequado.

Observe:

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	CARBOIDRATO (g)	FIBRA (g)
Pão Francês	1 unidade	28	0
Margarina	1 ponta de faca	0	0
Leite Desnatado	1 copo duplo 240 mL	12	0
Mamão Papaya	1/2 unidade	12	0
Cereal All Bran	3/4 xícara	18	11
TOTAL		70	11



	TOTAL DE CARBOIDRATO	TOTAL DE FIBRA	TOTAL DE CARBOIDRATO CONSIDERADO	INSULINA (1U:10GRAMAS)
Refeição COM Fibra (Cereal All Bran)	70 gramas	11 gramas	59 gramas (70 - 11)	6 unidades
Refeição SEM Fibra (Cereal All Bran)	70 gramas	0 gramas	70 gramas (70 - 0)	7 unidades

Este manual contém uma coluna específica com a quantidade de fibras dos alimentos, principalmente das sementes e farináceos, a fim de estimular o consumo desses alimentos por parte do paciente diabético.



AÇÚCAR

Recomenda-se que as pessoas, em geral, reduzam o consumo de açúcar, uma vez que o mesmo não possui nutrientes (vitaminas e minerais). O paciente diabético, mesmo fazendo a contagem de carboidrato corretamente, não deve incluir o açúcar na sua alimentação ainda que venha a aplicar mais insulina para aquela refeição. O açúcar contém calorias e não oferece vitaminas e minerais, não sendo indispensável o consumo. Para os pacientes que desejam controlar e/ou perder peso, orienta-se evitar ainda mais o consumo de açúcar, a fim de reduzir a quantidade de insulina a ser aplicada. A indústria conta hoje com uma série de adoçantes que, cada vez mais, se aproximam do poder de adoçar do açúcar.



ÁLCOOL

O álcool não é considerado um nutriente, mas possui elevado valor calórico e é capaz de contribuir para flutuações glicêmicas. São necessários alguns cuidados, antes de consumi-lo:

- ▶ Monitorar a glicemia, antes do consumo (abaixo de 70 mg/dL não consumir);
- ▶ Procurar ingeri-lo com as principais refeições (almoço ou jantar), não de forma isolada;
- ▶ Monitorar a glicemia a cada 30 minutos;
- ▶ Existem bebidas alcoólicas à base de frutas e/ou adoçadas. Consulte o Manual de Contagem de Carboidrato, para saber a quantidade desse macronutriente em cada uma delas;
- ▶ Não deixe de informar ao seu médico e nutricionista sobre a frequência, a quantidade e o tipo de bebida alcoólica consumida.



ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é um dos pilares do tratamento do diabetes. É responsável por aumentar a captação de glicose pelos músculos em movimento, o que permite melhor controle glicêmico. No entanto, a prática regular de exercícios físicos deve ser acompanhada por um profissional especializado em diabetes e o paciente deve seguir algumas orientações com relação à alimentação, uma vez que o carboidrato é a maior fonte de energia do organismo em movimento:

- ▶ Nunca inicie um exercício em jejum. A refeição que antecede a atividade deve ser rica em carboidrato de moderado a baixo índice glicêmico;
- ▶ Sempre monitore a glicemia, antes, durante e após o exercício;
- ▶ Informe ao profissional que você é diabético e necessita de um acompanhamento;
- ▶ Tenha sempre um carboidrato de alto índice glicêmico (rápida absorção) no bolso, para eventuais hipoglicemias;



- ▶ Se a prática durar mais de 1 hora, reponha o carboidrato ingerindo uma fruta, por exemplo;
- ▶ Faça avaliações físicas regularmente.

Observação: o risco de hipoglicemia pós-exercício dura de 24 a 48 horas. Por isso, é importante que o paciente faça refeições de 3 em 3 horas e monitore a glicemia, verificando a necessidade de ajustar a alimentação e/ou a dosagem de insulina, conforme orientação médica.



HIPOGLICEMIA

A hipoglicemia é um estado no qual a glicemia do paciente se encontra abaixo de 70 mg/dL e se caracteriza por sintomas de sonolência, tremores, visão dupla, perda da consciência, fome excessiva, fraqueza, etc. É preciso repor essa glicose com a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico (rápida absorção), ou seja, é necessário consumir a média de 15 g de carboidratos simples, que eleva a glicemia em torno de 30-40 mg/dL. Sugestões de alimentos com 15 g de carboidratos simples:



Após 15 minutos, meça a glicemia e verifique se está aumentando. Se ela não voltar ao normal, consuma mais 15 gramas de carboidrato, aguarde 15 minutos e meça novamente.



CONCLUSÃO

A contagem de carboidratos deve ser inserida num contexto de alimentação saudável, ou seja, aquela capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para o organismo. Não deve ser confundida com uma “liberdade” exagerada e descontrolada de consumir alimentos que normalmente alteram a glicemia plasmática. A contagem existe para melhorar o controle glicêmico, permitindo que o paciente possa consumir alimentos que antes eram totalmente proibidos.

Para o sucesso do tratamento, o paciente deve fazer controle regularmente com seu médico e nutricionista, bem como todos os exames necessários. Deve, também, seguir as orientações de uma equipe multiprofissional, a fim de prevenir complicações advindas de um mau controle (educador físico, fisioterapeuta, psicólogo, etc.).

A seguir, apresentamos a tabela completa dos alimentos com a quantidade de calorias, carboidrato e fibra para consulta e correta prática da contagem de carboidratos.

Aproveite.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. Caseira (peso g /mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Abacate	1 colher sopa - 35 g	62	1,4	3
Abacaxi	1 fatia média - 75 g	43	0,7	10
Abacaxi em Calda	1 fatia média - 75 g	91	0,7	22
Abóbora Moranga	1 colher sopa - 36 g	25	1	5
Abobrinha	1 colher sopa - 20 g	11	2	2
Açaí (polpa + xarope de guaraná) De Marchi™	2 colheres sopa - 40 g	100	4	18
Acarajé	1 unidade média - 100 g	278	1,8	22
Acelga	1 prato sobremesa - 60 g	12	0,6	3
Acerola	1 unidade peq - 12 g	4	0,2	1
Achocolatado (média)	1 colher sopa - 16 g	113	TR	14

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Achocolatado Diet Gold*	2 colheres sopa - 9 g	31	1,3	5,2
Açúcar Comum	1 colher sopa - 15 g	58	0	15
Açúcar Mascavo	1 colher sopa - 11 g	41	0	10
Adoçante em Pó Tal e Qual*	1 colher sopa - 2 g	8	0	2
Agrião	1 xícara chá - 50 g	7,1	0,9	1
Água de Coco Verde (média)	1 copo - 200 mL	46	2	10
Aipim (mandioca)	1 pedaço pequeno - 50 g	60	0,3	14
Alcachofra Cozida	1 unidade - 120 g	60	6,5	13
Alface	1 folha - 10 g	2	0,1	0
Alfajor (média)	1 unidade - 50 g	190	0,3	33

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Alho	1 dente - 5 g	7	0,05	2
Alho-Poró	1 folha - 5 g	3	0,06	1
All Bran Kellogg's®	3/4 xíc. chá - 40 g	104	12	18
Almeirão	1 prato - 80 g	18	2	4
Almôndega	1 unidade peq - 30 g	56	0,1	2
Ambrosia Diet São Lourenço®	1 col. sopa - 20 g	30	0	3
Ameixa	1 unidade peq. - 30 g	17	0,6	4
Ameixa Seca	9 unidades - 50 g	120	3,6	32
Amêndoa	1 unidade - 1 g	6	0,1	0
Amendoim	1 col. sopa - 17 g	97	1,3	4

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Amendoim Caramelizado	1 pacote pequeno - 20 g	94	AD	15
Amendoim Japonês	1 colher sopa - 20 g	100	0	8
Amido de Milho	1 colher sopa - 20 g	66	NS	16
Amora	1 unidade média - 8 g	4	0,1	1
Angu	1 colher sopa - 35 g	43	NS	9
Arroz com Lentilhas	1 colher sopa - 25 g	63	1,1	12
Arroz Cozido	1 colher sopa cheia - 25 g	32	0,4	7
Arroz Integral	1 colher sopa cheia - 25 g	31	0,7	6
Arroz-Doce	1 taça - 100 g	169	AD	33
Aspargo em Conserva	1 unidade média - 7 g	2	AD	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Atum (cru)	1 filé - 100 g	144	0	0
Atum em Conserva	3 colheres sopa - 60 g	131	0	0
Atum Ralado Light	1 colher sopa - 16 g	15	0	0
Aveia em Flocos (média)	1 colher sopa - 15 g	55	1,4	10
Azeite de Dendê	1 colher sopa - 8 mL	70	0	0
Azeite de Oliva	1 colher sopa - 8 mL	71	0	0
Azeitona	1 unidade - 4 g	5	0,08	0
Baba-de-Moça	1 colher sopa - 30 g	150	0	26
Bacalhoda	1 colher sopa - 30 g	51	TR	2

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Bacon	1 fatia pequena - 10 g	89	0	0
Baconzitos*	1 pacote - 55 g	259	2	34
Bala de Caramelo (média)	1 unidade - 5 g	20	0	4
Bala de Goma	4 unidades - 20 g	72	0	18
Bala Diet Solano*	1 unidade - 3,5 g	10	AD	3
Bala Mentex*	1 unidade - 3 g	11	0	3
Balla Halls*	1 unidade - 4 g	16	0	4
Banana	1 unidade - 63 g	57	1,3	14
Banana à Milanese	1 unidade pequena - 78 g	144	1,3	19

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Banana Caramelizada	1 unidade - 100 g	243	AD	40
Banana Peppers	3 anéis - 4 g	1	0,1	0,2
Banana Split (média)	1 taça - 320 g	571	2,8	79
Bananada	1 fatia média - 40 g	115	0,8	27
Bananada Diet	1 fátia média - 20 g	65	0,6	15
Bananinha Supino® Light (banana/chocolate)	1 unidade - 27 g	82	1,9	17
Banha de Porco	1 colher chá - 5 g	45	0	0
Barra de Cereal (média)	1 unidade - 25 g	97	1,2	18
Barra de Cereal Diet (média)	1 unidade - 25 g	67	1	15

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Barra de Cereal Light (média)	1 unidade - 25 g	75	1	16
Barra de Cereal Trio® Light (média)	1 unidade - 20 g	69	0,6	11
Barra de Cereal Trio® Protein (média)	1 unidade - 42 g	176	1,2	20
Barra de Frutas Supino® Tradicional	1 unidade - 27 g	102	2,8	20
Barra de Gergelim (média)	1 unidade - 10 g	40	0,5	4,5
Barra de Granola Valley® (média)	1 unidade - 21 g	86	1,2	14
Batata Inglesa Cozida	1 colher sopa - 30 g	26	0,5	6
Batata Inglesa Frita	1 colher sopa - 15 g	42	0,5	5
Batata Palha	1 colher sopa - 20 g	110	TR	9

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Batata-Baroa	1 colher sopa - 35 g	47	0,2	11
Batata-Doce	1 colher sopa - 30 g	31	0,3	7
Batida de Fruta	1 taça pequena - 100mL	191	AD	26
Bebiba Láctea Quinoa e Linhaça - Piracanjuba*	1 copo - 200 mL	144	3,5	21
Beirute de Frango	1 unidade - 240 g	470	AD	34
Berinjela	1 fatia pequena - 10 g	7	0,3	0
Bertalha	1 colher sopa - 25 g	23	0,2	2
Beterraba Cozida	1 colher sopa - 14 g	6	0,3	1
Bife à Milanesa	1 unidade média - 80 g	230	0	6

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Bife à Parmegiana	1 unidade - 90 g	294	0	8
Bife de Boi	1 unidade média - 100 g	228	0	0
Bife de Fígado	1 unidade média - 100 g	216	0	6
Bife Grelhado (médio)	1 unidade média - 100 g	238	0	0
Bife Rolê	1 unidade média - 100 g	179	0,3	2
Biscoito Água	1 unidade - 5 g	23	TR	4
Biscoito Água e Sal	1 unidade - 8 g	32	0,1	5
Biscoito Amanteigado Leite (média)	1 unidade - 4 g	26	0,1	3
Biscoito Aveia e Mel Nestlé®	1 unidade - 7 g	31	0,2	5

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/ml)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Biscoito Champanhe	1 unidade - 8 g	32	TR	6
Biscoito Club Social* (média)	1 pacote - 28 g	134	0,6	18
Biscoito Club Social* Integral	1 pacote - 26 g	134	1,1	19
Biscoito Cookies Diet Vitão* Banana/Laranja	5 unidades - 30 g	119	3,4	23
Biscoito Cookies Integral Vitão* (média)	3 unidades - 30 g	138	1,3	22
Biscoito Cookies Sem Glúten	5 unidades - 30 g	136	1,9	21
Biscoito Cream Cracker	1 unidade - 7 g	29	0,1	5
Biscoito Cream Cracker Levíssimo Bauducco*	1 unidade - 5 g	20	0,1	3
Biscoito de Maisena	1 unidade - 5 g	23	0,1	4

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Biscoito de Nata Aymoré*	1 unidade - 5 g	24	0,1	3,5
Biscoito de Polvilho	1 unidade (rosca) - 3 g	13	NS	2
Biscoito Integral Gergelim Nestlé*	8 unidades - 30 g	133	1,1	19
Biscoito Integral Gergelim Vitão*	4 unidades - 30 g	139	2,1	20
Biscoito Maria	1 unidade - 6 g	23	0,1	4
Biscoito Minuto* (média)	1 pacotinho - 25 g	120	0,6	15
Biscoito Passatempo* ao Leite	1 unidade - 6 g	27	0,1	4
Biscoito Passatempo* Recheado	1 unidade - 12 g	58	0,2	8
Biscoito Piraquê* Água e Gergelim	4 unidades - 30 g	135	1,2	19

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Biscoito Piraquê[®] Integral	4 unidades - 30 g	128	1,8	19
Biscoito Recheadinho Bauducco[®]	2 unidades - 30 g	97	0,9	17
Biscoito Recheado (média)	1 unidade - 13 g	61	0	9
Biscoito Recheado Diet Doce Vida[®]	1 unidade - 15 g	66	0,5	9
Biscoito Salpet[®]	1 unidade - 5 g	16	NS	2,5
Biscoito Sequilhos	1 unidade - 3,5 g	13	0	3
Biscoito Wafer Chocolate	1 unidade - 10 g	48	<1	7
Biscoito Wafer Chocolate Diet	1 unidade - 7,5 g	35	0,1	5
Biscoito Wafer Chocolate Light Bauducco[®]	1 unidade - 9 g	49	AD	4,5

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Bisnaguinha Seven Boys*	1 unidade - 20 g	64	0,1	11
Blanquete de Peru	1 fatia - 10 g	9	0	0
Bobó de Camarão	1 colher sopa - 28 g	46	AD	6
Bolinha de Queijo	1 unidade - 10 g	27	0,14	1
Bolinho de Arroz	1 unidade - 40 g	94	0,4	15
Bolinho de Brigadeiro Bauducco*	1 unidade - 40 g	160	1,2	22
Bolinho de Chuva	1 unidade - 20 g	54	AD	8
Bolinho Light Suavipan*	1 unidade - 40 g	117	4	18
Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate	1 fatia pequena - 80 g	303	0,9	40

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Bolo de Baunilha Diet Vilma*	1 fatia pequena - 36 g	105	7	28
Bolo de Festa	1 fatia média - 100 g	384	AD	65
Bolo Simples (média)	1 fatia média - 60 g	203	0,7	33
Bomba de Chocolate	1 unidade grande - 100 g	157	0	14
Bombom Alpino*	1 unidade - 15 g	85	0	8
Bombom Chokito*	1 unidade - 32 g	141	0	24
Bombom Ouro Branco*	1 unidade - 22 g	111	0	13
Bombom Serenata de Amor*	1 unidade - 20 g	103	0	13
Bombom Serenata de Amor* Light	1 unidade - 20 g	76	0	10

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Bombom Sonho de Valsa*	1 unidade - 22 g	113	0	13
Brigadeiro	1 unidade - 10 g	36	0	6
Brigadeiro Diet	1 unidade - 15 g	37	0	5
Broa de Fubá	1 fatia média - 60 g	154	AD	30
Brócolis	1 colher sopa - 10 g	4	0,3	0
Broto de Feijão Cru	1 peça - 100 g	30	1,8	6
Brownie com Nozes Village*	1 fatia - 40 g	162	1	20
Cacau em Pó	2 colheres sopa - 20 g	62	0	5,6
Cachorro-Quente Simples	1 unidade - 125 g	330	1,8	31

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Café com Açúcar	1 xícara café - 50 mL	33	0	7
Café sem Açúcar	1 xícara café - 50 mL	7	0	0
Caipirinha	1 dose - 100 mL	218	AD	27
Cajá	1 unidade - 10 g	9	0,3	2
Caju	1 unidade grande - 140 g	64	2,1	15
Calda de Caramelo	1 colher sopa - 10 g	31	0,1	7
Calda de Chocolate	1 colher sopa - 10 g	31	0	5
Calda de Morango	1 colher sopa - 10 g	30	0,1	7
Caldo-de-Cana	1 copo duplo - 240 mL	197	0,2	49

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Camarão Frito	1 unidade - 5 g	8	0	0
Canelone à Bolonhesa	1 unidade - 45 g	76	AD	5
Canelone de Frango	1 unidade - 45 g	87	AD	9
Canelone de Ricota com Espinafre ao Molho Branco	1 unidade - 30 g	50,7	AD	3
Canja de Galinha	1 concha média - 130 g	110	AD	12
Canjica	1 concha média - 120 g	136	AD	23
Canjiquinha (xerém) com Frango	1 concha cheia - 145 g	215	AD	13
Capeletti de Carne	1 escumadeira - 50 g	141	AD	26
Capeletti de Frango	1 escumadeira - 50 g	140,5	AD	27

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Caapeletti de Presunto	1 escumadeira - 50 g	143	AD	25
Cappucino Diet	1 colher sopa - 10 g	38	0	3
Cappucino em Pó	1 colher sopa - 10 g	43	0	7
Cappucino em Pó Light	1 colher sopa - 10 g	43	0	6
Caqui	1 unidade pequena - 80 g	56	2,9	15
Cará Cozido	1 colher sopa - 25 g	29	0,25	6
Carambola	1 unidade grande - 150 g	49	4	11
Caramelo Diet São Lourenço*	1 unidade - 6 g	19	0,8	3,8
Caranguejo	½ unidade média - 100 g	87	AD	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Carb Up Gel*	1 sachê - 30 g	80	NS	20
Carne Assada	1 fatia - 75 g	216	0	0
Carne Cozida	1 colher sopa - 30 g	50	0	0
Carne de Frango Cozida	1 pedaço - 60 g	136	0	0
Carne Moída	1 colher sopa - 30 g	58	0	0
Carpaccio de Carne	1 fatia média - 30 g	86	AD	0
Castanha de Caju (média)	1 colher sopa - 15 g	88	1	3,5
Castanha do Pará (média)	1 unidade - 4 g	27	0,2	0
Catupiry	1 fatia média - 35 g	92	0	1

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Caviar	1 porção - 100 g	252	0	4
Cebola	1 colher sopa - 10 g	4	0,2	1
Cenoura Cozida	1 colher sopa - 15 g	7	0,4	2
Cereais (média)	3/4 xícara chá - 30 g	108	1	24
Cereja	1 unidade média - 4 g	3	TR	1
Cerveja	1 lata - 350 mL	147	0,7	13
Cerveja Bock	1 lata - 350 mL	174	AD	13
Cerveja sem Álcool	1 lata - 350 mL	89	AD	15
Chá com Limão	1 copo duplo - 240 mL	89	0	22

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Chá de Limão Nestea[®]	1 copo duplo - 240 mL	83	0	20
Chá de Limão Nestea[®] Light	1 copo duplo - 240 mL	0	0	0
Chá sem Açúcar	1 xícara - 200 mL	2	0	0
Champignon em Conserva	1 colher sopa - 10 g	2	0,1	0
Chandelle[®] Trufa Chocolate	1 copinho - 90 g	193	2,8	21
Chantilly	1 colher sopa - 25 g	92	0	3
Charuto de Folha de Uva	1 unidade - 15 g	15	0,2	1
Charuto de Repolho	1 unidade - 15 g	10	0,3	1
Cheesebúrguer (média)	1 unidade - 140 g	358	1	40

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Cheetos*	1 pacote - 55 g	274	0	37
Chiclete Bubbaloo*	1 unidade - 5 g	16	0	4
Chiclete de Hortelã	1 unidade - 4 g	12	0	3
Chiclete Trident*	1 unidade - 1,5 g	3	0	1
Chicória	1 colher sopa - 20 g	18	0,2	1
Chocolate ao Leite (média)	1 barra pequena - 30 g	160	0	18
Chocolate ao Leite Diet (média)	1 barra pequena - 30 g	140	0,9	16
Chocolate Batom*	1 unidade - 16 g	85	0	10
Chocolate Bis*	1 unidade - 7 g	35	TR	4

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Chocolate Choco Soy Diet*	1 tablete - 25 g	118	4,9	9
Chocolate Diamante Negro*	1 barra - 25 g	128	<1	7
Chocolate Galak*	1 barra - 25 g	138	0	14
Chocolate Kinder Ovo*	1 unidade - 20 g	113	0	11
Chocolate Talento*	1 unidade - 25 g	137	0,6	13
Chocolate Talento* Diet	1 barrinha - 25 g	130	0,7	12
Chocolate Twix*	1 unidade - 16 g	75	0	9
Chocotone	1 fatia grande - 60 g	240	0,5	33
Chocotone Diet Suavipan*	1 fatia grande - 80 g	258	3,1	41

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Chope	1 tulipa - 290 mL	122	AD	11
Chuchu	1 colher sopa - 15 g	6	TR	1
Churro de Doce de Leite	1 unidade - 100 g	322	AD	41
Cidra	1 copo - 250 mL	100	3,5	25
Clara de Ovo	1 unidade - 30 g	15	0	0
Coalhada Desnatada Itambé*	1 potinho - 130 g	42	0	6
Coalhada Integral Itambé*	1 potinho - 130 g	120	0	17
Coca-Cola*	1 copo duplo - 240 mL	94	0	24
Coca-Cola* Light/Zero	1 copo duplo - 240 mL	1	0	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Cocada	1 unidade - 50 g	274	0,2	26
Cocada Diet	1 unidade - 25 g	102	0,1	12
Coco Fresco	1 porção - 100 g	354	3,8	15,2
Coco Ralado Industrializado	1 colher sopa - 9 g	42	0,4	2
Coco-da-Baía	1 pedaço médio - 40 g	126	AD	5
Cogumelo em Conserva	8 unidades - 50 g	10	0,8	2,3
Cogumelo Seco Shitake*	1 colher sopa - 15 g	44	AD	11
Conhaque	1/2 copo - 100 mL	231	0	0
Cookies Nutry* (média)	1 unidade - 5 g	22	0,2	3

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Corn Flakes Kellogg's*	1 xícara - 30 g	108	0,9	24
Couve Refogada	1 folha - 20 g	10	0,5	2
Couve-Flor	1 colher sopa - 25 g	10	0,4	2
Coxinha de Frango	1 unidade grande - 110 g	487	1,8	40
Coxinha de Frango (festa)	1 unidade - 10 g	37	0,1	4
Cream Cheese	1 colher sobremesa - 90 g	22	0	0
Creme de Arroz	1 colher sopa - 33 g	26	0	4
Creme de Baunilha	1 colher sopa - 33 g	37	AD	7
Creme de Leite	1 colher sopa - 15 g	46	0	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Creme de Leite Light	1 colher sopa - 15 g	25	0	0
Creme de Papaya	1 taça - 335 g	317	2,8	54
Cremsgema Tradicional	1 colher sopa - 20 g	72	AD	18
Croissant (média)	1 unidade grande - 80 g	331	3	37
Croquete	1 unidade pequena - 10 g	35	AD	4
Croquete	1 unidade grande - 55 g	190	AD	21
Croquete de Carne	1 unidade - 25 g	86	AD	9
Cup Noodles® (média)	1 unidade - 64 g	284	1,8	38
Cuscuz com Milho/Leite	1 pedaço pequeno - 115 g	180	AD	36

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Damasco Seco	3 unidades - 21 g	50	1,6	13
Danoninho*	1 potinho - 45 g	67	0	8
Diet Shake*	3 colheres sopa - 35 g	125	0,9	26
Dobradinha	1 colher sopa - 35 g	39	1,4	3
Doce de Abóbora	1 colher sopa cheia - 40 g	83	AD	18
Doce de Banana/Calda	1 colher sopa cheia - 48 g	39	AD	9
Doce de Leite	1 colher sopa cheia - 40 g	116	0	22
Doce de Leite Diet	1 colher sopa cheia - 40 g	110	0	24
Doce de Mamão Verde	1 colher sopa cheia - 40 g	78	AD	10

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Doritos[®]	1 pacote - 55 g	269	1,4	31
Empada	1 unidade média - 55 g	256	<1	19
Empada (festa) Média	1 unidade - 12 g	56	0,2	5
Empadão (torta de frango) Média	1 fatia - 125 g	310	1,3	20
Ervilha Enlatada	1 colher sopa - 27 g	18	1,3	3
Ervilha Vagem Cozida	1 colher sopa - 30 g	29	1,5	6
Esfirra (média)	1 unidade - 80 g	203	2,2	29
Espaguete	1 prato raso - 80 g	277	2,4	56
Espaguete Integral	1 prato raso - 80 g	263	5,4	58

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Espinafre	1 colher sopa - 25 g	15	0,5	2
Estrogonofre	1 colher sopa - 20 g	35	AD	0
Fandangos®	1 pacote pequeno - 55 g	228	1,8	34
Fanta® Laranja	1 copo duplo - 240 mL	130	0	35
Fanta® Laranja Diet	1 copo duplo - 240 mL	1	0	0
Farelo de Aveia (média)	1 colher sopa - 10 g	31	2,5	4
Farinha de Mandioca	1 colher sopa - 16 g	57	1,3	14
Farinha de Milho (média)	1 colher sopa - 16 g	60	0,5	13
Farinha de Rosca	1 colher sopa - 15 g	61	0,6	11

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Farinha de Soja	1 colher sopa - 15 g	65	0,3	5
Farinha de Trigo	1 colher sopa - 20 g	71	1,1	15
Farinha de Trigo Integral (média)	1 colher sopa - 20 g	72	2,4	14
Farinha Láctea (média)	1 colher sopa - 20 g	85	0,6	15
Farofa	1 colher sopa - 15 g	71	0,1	12
Farofa com Linguiça	1 colher sopa - 15 g	54	0,1	7
Farofa Pronta Yoki[®]	1 colher sopa - 18 g	75	1,2	15
Fécula de Batata	2 colheres sopa - 20 g	66	0	16
Feijão (média)	1 colher sopa - 17 g	14	1,5	3

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Feijão Tropeiro	1 colher sopa - 15 g	50	2	7
Feijoada Caseira	1 concha média - 225 g	346	4,4	24
Figo	1 unidade grande - 70 g	52	2,3	13
Filé de Peixe Grelhado	1 posta ou filé - 100 g	180	0	0
Flan* Baunilha	1 potinho - 100 g	93	0	15
Flan* Baunilha Diet	1 potinho - 100 g	42	0	8
Flocos de Milho sem Açúcar	1/2 xícara chá - 30 g	114	1	26
Framboesa	1 unidade média - 15 g	9	0,6	2
Frapê Frutas Vermelhas	1 copo - 300 mL	219	1,5	39

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Fruta-do-Conde	1 unidade média - 60 g	58	0,9	15
Frutas Cristalizadas Qualitá*	1 colher sopa - 20 g	60	0,6	16
Fubá Yoki*	1/2 xícara chá - 40 g	146	0	31
Gatorade*	1 copo - 200 mL	48	NS	12
Gelatina (média)	1 potinho - 100 g	67	0	5
Gelatina Diet (média)	1 potinho - 100 g	9	0	0
Geleia (média)	1 colher sopa - 15 g	58	NS	14
Geleia de Mocotó	1 colher sopa - 40 g	61	AD	14
Geleia Diet (média)	1 colher sopa - 15 g	31	0,9	7,5

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Gema de Ovo	1 unidade - 20 g	72	0	0
Gemada	1 colher sopa - 15 g	32	0	4
Gim	1 dose - 55 mL	150	0	22
Gli Instan[®]	1 sachê - 15 g	55	NS	14
Glucerna SR[®]	1 porção - 100 mL	93	0,8	11
Goiaba Branca	1 unidade média - 100 g	52	6,3	12
Goiaba Vermelha	1 unidade média - 100 g	69	6,2	16
Goiabada (média)	1 fatia pequena - 40 g	109	0,8	29
Goiabada Diet (média)	1 fatia pequena - 40 g	80	<1	18

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Granola Light (média)	1/2 xícara chá - 40 g	167	3,5	26
Grão-de-Bico	1 colher sopa - 22 g	30	1	5
Guaraviton Ginseng*	1 copo - 200 mL	72	NS	18
Inhame	1 colher sopa - 35 g	36	0,3	8
logurte Actimel* Tradicional Danone	1 potinho - 100 g	80	0	13,6
logurte Actimel* Zero Gordura Danone	1 potinho - 100 g	28	0	4,2
logurte Activia* Light Ameixa/Morango	1 potinho - 100 g	62	NS	11
logurte Activia* Ameixa	1 potinho - 100 g	107	NS	15
logurte Becel* Pró-Activ	1 unidade - 170 g	48	0	6,1

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
logurte Bio Fibras Batavo*	1 unidade - 180 g	132	5,4	25
logurte Corpus* Light Ameixa	1 potinho - 90 g	52	NS	9,5
logurte Corpus* Light Morango	1 potinho - 90 g	40	NS	6,3
logurte de Frutas (média)	1 potinho - 120 g	115	0	21
logurte de Frutas Diet (média)	1 potinho - 120 g	58	0	8
logurte Densia* Morango	1 potinho - 100 g	42	0	7,3
logurte Diet Verde Campo*	1 copo - 200 mL	80	0	8,5
logurte Integral Nestlé*	1 unidade - 200 g	213	NS	33
logurte Lacfree Verde Campo*	1 copo - 200 g	73	0	9,2

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
logurte Natural Desnatado Nestlé*	1 unidade - 200 g	79	0	11
logurte Natural Integral	1 copo - 200 g	145	0	12
logurte Pense Light Batavo*	1 pote - 100 g	40	0	6,3
Jaboticaba	1 unidade - 5 g	2	0,1	0,5
Jaca	1 bago médio - 12 g	8	0,1	2
Jambo	1 unidade média - 40 g	22	2	5
Jiló	1 colher sopa - 30 g	16	0,3	2
Kani	1 unidade - 17 g	20	0	0
Ketchup	1 colher sopa - 10 g	10	0	3

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Kibe Cru	1 unidade grande - 200 g	240	8,9	16
Kibe Frito	1 unidade média - 85 g	152	7	14
Kiwi	1 unidade - 76 g	46	1,4	11
Laranja	1 unidade média - 140 g	65	2,6	15
Laranjada	1 copo duplo - 240 mL	85	AD	20
Lasanha (média)	1 colher sopa - 50 g	104	0,7	8
Leite Condensado	1 colher sopa - 15 g	49	0	8
Leite Condensado Diet (média)	1 colher sopa - 15 g	41	0	7
Leite de Coco (média)	1 colher sopa - 20 mL	30	0	0,2

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Leite de Soja Ades [®]	1 copo - 200 mL	77	0,7	7,4
Leite de Soja Ades [®] Zero	1 copo - 200 mL	56	0,7	1,7
Leite de Vaca Desnatado (média)	1 copo - 200 mL	61	0	9
Leite de Vaca Desnatado Rico em Cálcio Batavo [®]	1 copo - 200 mL	61	0	9
Leite de Vaca Desnatado Zero Gordura Itambé [®]	1 copo - 200 mL	66	0	10
Leite de Vaca Integral	1 copo duplo - 240 mL	144	0	12
Leite de Vaca Integral Rico em Ferro Batavo [®]	1 copo - 200 mL	114	0	9
Leite de Vaca Semidesnatado	1 copo - 200 mL	99	0	9
Leite em Pó Desnatado	1 colher sopa - 10 g	36	0	5

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Leite em Pó Integral	1 colher sopa - 10 g	50	0	4
Leite Materno	1/2 copo - 100 mL	67	AD	7
Leite Ninho Nestlé*	2 colheres sopa - 29 g	131	0,8	14
Leite Sollys*	1 copo duplo - 240 mL	107	0	13
Leite Zymil Parmalat*	1 copo duplo - 240 mL	94	0	11
Lentilha	1 colher sopa - 18 g	19	0,8	3
Licor	1 dose - 30 mL	103	0	8
Lima	1 unidade média - 100 g	32	AD	7
Limão	1 unidade pequena - 33 g	9	1	3

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Linguiça Assada	1 gomo - 60 g	180	0	1
Linhaça (média)	1 colher sopa - 15 g	50	4	1,5
Maçã	1 unidade pequena - 80 g	52	2,5	12
Macarrão Nissin Miojo*	1 pacote - 85 g	396	1,6	54
Macarrão Yakissoba (cru)	1 porção - 80 g	260	2,2	59
Macarronada (média)	1 pegador - 110 g	112	1,4	24
Maionese	1 ponta de faca - 5 g	25	0	0
Maionese de Legumes	1 colher sopa - 38 g	51	0,6	6
Maionese Light	1 ponta de faca - 5 g	17	0	0

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Mamão Papaya	1/2 unidade pequena - 135 g	51	2,8	12
Mandioca Cozida	1 colher sopa - 30 g	36	0,2	8
Manga	1 unidade pequena - 80 g	53	2,3	14
Manjar Branco/Calda	1 porção - 100 g	157	0	30
Manjar Pronto Royal*	1 porção - 100 g	109	0	20
Manteiga	1 ponta de faca - 5 g	35	0	0
Manteiga Light Itambé*	1 ponta de faca - 5 g	19	0	0
Maracujá	1 unidade grande - 100 g	68	1,1	12
Margarina	1 ponta de faca - 5 g	37	0	0

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Margarina Light	1 ponta de faca - 5 g	17	0	0
Maria-Mole	1 porção - 44 g	165	0	29
Marmelada (média)	1 fatia - 40 g	100	0,6	26
Marrom-Glacê	1 fatia - 40 g	100	0	24
Marshmallow	1 colher sopa - 40 g	113	0	27
Martini[®]	1 taça - 50 mL	135	0	19
Maxi Goiabinha Bauducco[®]	1 unidade - 30 g	90	TR	16
Mel	1 colher sopa - 15 g	46	0	12

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Melancia	1 fatia média - 200 g	48	0,6	11
Melão	1 fatia pequena - 115 g	36	0,3	8
Mexerica	1 unidade - 135 g	59	3,1	15
Milharina	1/2 xícara chá - 45 g	152	2,5	33
Milho Verde (conserva)	1 colher sopa - 14 g	15	0,6	3
Milho Verde (espiga)	1 espiga grande - 100 g	129	2,8	28
Milkshake Chokito Bob´ s´	1 copo - 300 mL	457	0,1	87
Milkshake de Chocolate	1 copo - 300 mL	397	0	72
Milkshake de Morango	1 copo - 300 mL	322	0	58

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Milkshake Ovomaltine Bob´s	1 copo pequeno - 300 mL	361	0,8	65
Milkshake Ovomaltine Bob´s	1 copo médio - 500 mL	590	1,5	109
Mingau de Aveia Nutrimental	4 colheres sopa - 20 g	73	1,1	15
Minipizza de Muçarela	1 unidade - 105 g	266	AD	15
Miojo (média)	1 pacote - 85 g	396	1,6	54
Misto Quente	1 unidade - 85 g	283	0,7	29
Molho à Bolonhesa	1 colher sopa - 22 g	41	0,2	2
Molho Branco	1 colher sopa - 35 g	70	0,05	5
Molho de Mostarda	1 colher sopa - 10 g	7	0	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Molho de Tomate	1 colher sopa - 20 g	13	0,23	1
Molho Inglês	1 colher sopa - 6 g	6	NS	1
Molho Madeira	1 colher sopa - 20 g	17	0,03	1
Molho para Salada (média)	1 colher sopa - 13 g	39	AD	1
Molho de Pimenta Pirata*	1 colher sopa - 10 g	5	NS	1
Molho Shoyu	1 colher sopa - 6 g	4	0	0
Molho Vinagrete	1 colher sopa - 15 g	16	0,07	1
Morango (média)	1 unidade - 12 g	4	0,2	1
Mortadela	1 fatia média - 15 g	41	0	0

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Mostarda	1 colher sopa - 20 g	4	0,4	1
Musse de Chocolate (média)	1 colher sopa - 25 g	90	0,3	8
Musse de Maracujá	1 colher sopa - 35 g	99	AD	11
Mucilon[®] de Arroz	1 colher sopa - 9 g	34	0	8
Mucilon[®] de Milho	1 colher sopa - 9 g	34	0	8
Muffin (média)	1 unidade - 30 g	121	AD	17
Nabo	1 colher sopa - 20 g	4	0,5	1
Nan[®] 1 Nestlé	1 medida - 4 g	22	0	2,5
Nan[®] 2 Nestlé	1 medida - 4 g	19	0	2,5

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Nectarina	1 unidade média - 100 g	49	1,6	12
Nescau[®] Ball	1 pacote - 30 g	141	0,8	22
Nescau[®] FAST	1 unidade - 300 mL	210	3,4	30
Nescau[®] Light	1 colher sopa - 10 g	32	1,2	6,8
Nescau[®] Tradicional	2 colheres sopa - 20 g	74	1,2	17
Nesquik[®] em Pó Nestlé	2 colheres sopa - 20 g	78	0	19
Nestea[®]	1 copo - 200 mL	70	0	18
Neston[®] 3 Cereais	3 colheres sopa - 24 g	83	1,5	17
Nhoque Recheado (média)	1 prato raso - 100 g	187	1,4	34

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Noz	2 unidades - 10 g	71	0,7	1,8
Nuggets (média)	1 unidade - 25 g	53	0,4	3
Nutella*	1 colher sopa - 20 g	105	0,8	11
Óleo Vegetal (média)	1 colher sopa - 8 mL	72	0	0
Omelete Simples (com 1 ovo)	1 unidade - 65 g	99	0	0,4
Ostra	1 unidade - 33 g	45	0	2,6
Ovo Cozido	1 unidade - 45 g	71	0	0
Ovo de Codorna	1 unidade - 10 g	16	0	0
Ovo de Páscoa ao Leite (média)	1 pedaço pequeno - 25 g	130	0,9	15

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Ovomaltine*	1 colher sopa - 10 g	40	0,3	9
Paçoca Diet São Lourenço*	1 unidade - 20 g	118	0,22	6,6
Paçoca Rolha Yoki*	1 unidade - 22 g	113	0,9	12
Palmito	1 unidade média - 100 g	22	3,2	4
Pamonha	1 unidade grande - 160 g	413	AD	69
Panetone (média)	1 fatia grande - 60 g	163	0,6	31
Panetone Diet Lowçucar*	1/2 fatia média - 80 g	264	1,5	42
Panqueca	1 unidade pequena - 80 g	229	0,7	18
Pão Ciabatta	1 fatia grande - 50 g	125	AD	24

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pão de Batata	1 unidade média - 50 g	137	1,3	29
Pão de Cachorro-Quente	1 unidade - 50 g	142	0	28
Pão de Centeio Panco[®]	2 e 1/2 fatias - 50 g	116	2,1	23
Pão de Forma (média)	1 fatia - 25 g	68	0,6	14
Pão de Forma Integral (média)	1 fatia - 25 g	65	0,7	12
Pão de Hambúrguer	1 unidade - 55 g	157	0	31
Pão de Leite Seven Boys[®]	2 fatias - 50 g	139	0,8	28
Pão de Mel Cacau Show[®]	1/2 unidade - 25 g	95	0,5	15
Pão de Milho Seven Boys[®]	2 e 1/2 fatias - 50 g	146	3	25

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pão de Queijo	1 unidade grande - 40 g	174	0	18
Pão Forma Light Seven Boys*	1 fatia - 25 g	56	1,8	10
Pão Francês sem Miolo	1 unidade - 50 g	121	1,2	26
Pão Sírio	1 unidade média - 50 g	119	2,2	25
Pão Sovado	1 fatia média - 50 g	156	1,4	29
Papinha de Bebê Doce (média)	1 potinho - 120 g	73	0,8	18
Papinha de Bebê Salgada (média)	1 potinho - 115 g	101	1,3	7
Pastel	1 unidade média - 50 g	150	0,7	17
Patê (média)	1 colher chá - 8 g	32	0	0

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pavê de Amendoim	1 colher sopa - 37 g	162	AD	14
Pavê de Chocolate	1 colher sopa - 35 g	63	AD	7
Pé-de-Moleque Diet HUÉ*	1 unidade pequena - 25 g	85	2,5	13
Pé-de-Moleque Yoki*	1 unidade média - 17 g	77	3,1	6
Peito de Frango Cozido	1/2 unidade - 90 g	155	0	0
Peito de Peru Light	1 fatia - 10 g	10	0	0
Peixe de Água Doce	1 filé médio - 120 g	117	AD	0
Penne Integral Vilma*	1 prato raso - 80 g	263	5,4	58
Penne Tradicional Vilma*	1 prato raso - 80 g	278	2,2	57

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pepino	1 colher sopa - 18 g	3	0,1	1
Pepinos	3 fatias - 14 g	2	0,1	0,5
Pequi Refogado	1 unidade média - 17 g	6	0,9	0,3
Pêra	1 unidade média - 110 g	68	2,6	16
Pêssego	1 unidade grande - 110 g	53	2,2	12
Pêssego em Calda Diet HUÉ®	4 colheres sopa - 80 g	36	0,4	8
Pêssego em Calda OLÉ®	2 unidades - 70 g	55	0,7	14
Petit Gâteau	1 unidade média - 180 g	461	2,6	45
Picolé Chicabon®	1 unidade - 65 g	103	0	18

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Picolé Chokito*	1 unidade - 61 g	232	1,1	27
Picolé de Coco Frutare*	1 unidade - 60 g	88	0	15
Picolé de Fruta Kibon*	1 unidade - 63 g	66	AD	16
Picolé de Limão (média)	1 unidade - 58 g	52	0	13
Picolé Tablito*	1 unidade - 63 g	231	0	17
Pimentão	1 colher sopa - 24 g	7	0,6	2
Pinga	1 dose - 50 mL	115	0	0
Pinha	1/2 unidade - 80 g	70	2,7	17
Pipoca Doce Caramelo Yoki*	1 xícara chá - 25 g	113	1,3	14

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pipoca Salgada Natural Yoki[®]	1 xícara chá - 25 g	100	2,8	13
Pirão	1 colher sopa - 30 g	36	AD	9
Pirulito	1 unidade - 20 g	76	0	19
Pistache Dr. Oetker[®]	1 colher sopa - 15 g	83	2,3	0,9
Pitanga	10 unidades - 100 g	41	3,2	10
Pizza de Calabresa	1 fatia grande - 140 g	265	3	35
Pizza de Muçarela	1 fatia grande - 140 g	270	2	24
Pizza Frango/Catupiry	1 fatia grande - 140 g	270	3	37
Polenta	1 colher sopa - 15 g	15	0,3	4

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Polpa Fruta Congelada Acerola	1 unidade - 100 g	25	0,6	5
Polvilho Azedo Yoki*	2 e 1/2 colheres sopa - 20 g	69	0	17
Presunto (média)	1 fatia - 25 g	35	0	0
Proteína Texturizada Soja	1 colher sopa - 10 g	34	1,8	3
Pudim de Leite Condensado	1 colher sopa - 50 g	108	0	17
Pudim Diet Industrializado (média)	1 colher sopa - 12 g	19	NS	4
Pudim Industrializado (média)	1 colher sopa - 11 g	41	NS	9
Purê de Batatas	1 colher sopa - 25 g	31	0,2	5
Quebra-Queixo	1 pedaço pequeno - 20 g	180	AD	22

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Queijo Catupiry	1 colher sopa - 30 g	80	0	0
Queijo Cheddar	1 colher sopa - 30 g	120	0	0
Queijo Cottage	1 colher sopa - 44 g	55	0	1
Queijo Minas Frescal	1 fatia média - 30 g	73	0	0
Queijo Muçarela	1 fatia - 20 g	65	0	0
Queijo Polenguinho* Light	1 unidade - 20 g	35	0	1
Queijo Prato	1 fatia - 15 g	59	0	0
Queijo Ricota	1 fatia média - 35 g	63	0	0
Quiabo Cozido	1 colher sopa - 20 g	4	1	1

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Quibe Frito Habibs*	1 unidade média - 85 g	152	7	14
Quindim	1 unidade grande - 50 g	245	2,3	25
Rabanada	1 unidade média - 60 g	187	AD	21
Rabanete	1 unidade média - 12 g	1	AD	0
Rapadura - Melaço de Cana	1 colher sopa - 20 g	43	0	11
Ravióli de Carne (média)	1 escumadeira - 50 g	141	0,9	25
Red Bull* Bebida Energética	1 lata - 250 mL	110	0	28
Red Bull* Sugar Free	1 lata - 250 mL	10	0	2
Refresco Comum com Açúcar	1 copo - 200 mL	56	0	14

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Refresco Diet Clight*	1 copo - 200 ml	5	0	0
Refrigerante Comum	1 copo - 200 mL	88	0	22
Refrigerante Diet	1 copo - 200 mL	1	0	0
Repolho Cozido	1 colher sopa - 15 g	4	0,2	1
Requeijão	1 colher sobremesa - 15 g	43	0	1
Requeijão Light	1 colher sobremesa - 15 g	28	0	0
Risole	1 unidade média - 35 g	149	AD	10
Risoto de Frango	1 colher sopa - 25 g	45	0,3	6
Rocambole Pullman*	2 e 1/2 fatias - 60 g	219	0,5	37

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Rocombole de Doce Leite	1 pedaço médio - 80 g	232	0	45
Rolinho Primavera	1 unidade - 100 g	174	AD	9
Romã	1 unidade média - 50 g	31	1	6
Rosquinha Coco Light Suavipan*	1 pacote - 35 g	117	1	21
Rúcula	1 pires cheio - 15 g	6	AD	2
Ruffles*	1 e 1/2 xícara - 25 g	141	0,6	12
Sagu Yoki*	2 colheres sopa - 30 g	105	0	26
Sal	1 sachê - 1 g	0	0	0
Salada de Frutas	1 copo pequeno - 150 g	79	2,5	19

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (G)
Salada de Legumes	1 colher sopa - 30 g	25	AD	4
Salame	1 fatia média - 20 g	54	0	1
Salame Italiano	1 fatia - 5 g	14	0	0
Salmão	1 filé pequeno - 100 g	117	0	0
Salpicão de Frango	1 colher sopa - 25 g	47	AD	2
Salsicha de Frango	1 unidade - 50 g	128	0	3
Salsicha para Cachorro-Quente	1 unidade - 50 g	129	0	0
Salsichão	1 unidade - 100 g	445	0	0
Salsicha de Peru Light	1 unidade - 50 g	76	0	2

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Sanduíche Bob's® Chef Picanha	1 unidade - 360 g	573	3	52
Sanduíche de Atum Mania Light®	1 unidade - 140 g	350	2	30
Sanduíche de Frango Mania Light®	1 unidade - 150 g	320	4	41
Sanduíche Salpicão Mania Light®	1 unidade - 160 g	400	5	49
Saquê	1 dose - 50 mL	11	AD	3
Sardinha em Conserva	1 unidade - 33 g	97	0	0
Seleta de Legumes - Lata	1 colher sopa - 20 g	15	0,6	3
Sequinhos Seven Boys®	1 unidade - 3 g	13	0	3
Soja Grão	1 colher sopa - 30 g	52	2	3

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Sopa Canja	1 concha média - 130 g	110	0	12
Sopa Creme de Cebola Knor[®]	1 concha média - 130 g	32	NS	6
Sopa Creme de Ervilha Knor[®]	1 concha média - 130 g	40	AD	5
Sopa Creme de Galinha Maggi[®]	1 concha média - 130 g	30	0	4
Sopa de Legumes e Carne	1 concha média - 150 g	100	1	8
Sopa de Legumes e Macarrão	1 concha média - 150 g	50	1,2	8
Sorvete (média)	1 bola média - 60 g	161	0	19
Sorvete Carte D'Or Kibon[®]	1 bola média - 60 g	29	3,5	4
Sorvete Diet (média)	1 bola média - 60 g	62	0	10

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Sorvete Frozen de Iogurte (média)	1 pote pequeno - 120 g	88	AD	17
Strudel de Banana	1 fatia média - 100 g	390	AD	67
Suco Acerola com Laranja	1 copo - 200 mL	64	0,4	15
Suco Ades[®] Comum	1 copo duplo - 240 mL	106	0	24
Suco Ades[®] Light Uva	1 copo duplo - 240 mL	38	0	8
Suco Clight[®]	1 copo duplo - 240 mL	7	0	0
Suco de Abacaxi	1 copo - 200 mL	110	0,7	28
Suco de Açaí com Banana Amazoo[®]	1 copo - 200 mL	166	5	26
Suco de Acerola sem Açúcar	1 copo - 200 mL	46	1	10

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Suco de Caju sem Açúcar	1 copo - 200 mL	11	TR	3
Suco de Laranja sem Açúcar	1 copo - 200 mL	139	0,4	31
Suco de Melancia sem Açúcar	1 copo - 200 mL	88	0,4	19
Suco de Melão	1 copo - 200 mL	83	0,6	21
Suco de Morango sem Açúcar	1 copo - 200 mL	43	AD	9
Suco de Uva	1 copo - 200 mL	123	AD	30
Suco Del Valle* (média)	1 copo - 200 mL	111	NS	27
Suco Del Valle* Light (média)	1 copo - 200 mL	40	NS	9,2
Suco Maguary* sem Açúcar	1 copo - 200 mL	14	0	3

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Suco Tang*	1 copo - 200 mL	84	0	21
Sucrilhos	1/2 xícara chá - 20 g	76	0,4	17
Suflê de Queijo	1 pedaço pequeno - 70 g	80	AD	4
Sundae Cornetto Kibon*	1 unidade - 86 g	200	0,6	30
Suspiro	1 unidade média - 10 g	38	0	9
Sustagen Morango*	1 colher sopa - 10 g	38	0	6
Tabule	1 colher sopa - 40 g	40	1	2
Tâmara Seca	1 unidade - 20 g	56	1,6	15
Tangerina	1 unidade - 100 g	38	0,9	9

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Tapioca Coco/Queijo	1 colher sopa - 33 g	142	4	20
Toddynho Fit*	1 unidade - 200 mL	126	0	26
Toddynho*	1 unidade - 200 mL	186	0	30
Tomate	3 rodela - 35 g	6	0,4	1,4
Tomate Seco	1 unidade - 11 g	93	1,1	9
Torrada de Pão Francês	1 unidade pequena - 10 g	7	0	4
Torrada Integral Bauduco*	1 unidade - 10 g	38	0,6	7
Torrada Light Bauduco*	1 unidade - 10 g	36	0,3	7
Torta Cheesecake (média)	1 fatia pequena - 50 g	148	<0,5	15

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Torta de Frango/Catupiry Sadia*	1 fatia média - 125 g	399	3,1	27
Torta de Limão Cacau Show*	1 fatia pequena - 50 g	180	< 0,5	24,7
Torta Holandesa (média)	1 fatia média - 125 g	371	1,1	33
Trufa de Chocolate (média)	1 unidade - 25 g	120	0,5	11
Tutu de Feijão	2 colheres sopa - 40 g	87	2	14
Uísque	1 dose - 50 mL	120	0	0
Umbu	1 unidade - 10 g	4	0,2	1
Uva	8 unidades - 64 g	45	0,4	11
Uva Passa	1 colher sopa - 18 g	54	1	14

Alimentos de A-Z

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Vaca Atolada	1 concha média - 100 g	259	AD	3
Vagem Cozida	1 colher sopa - 15 g	8	0,4	1
Vinho Branco Seco	1 taça - 80 mL	53	0	0
Vinho Branco Suave	1 taça - 80 mL	70	0	10
Vinho Tinto Seco	1 taça - 80 mL	58	AD	1
Vodka	1 dose - 30 mL	120	0	0
Yakissoba (média)	1 prato raso - 80 g	260	2,2	59
Yakult*	1 unidade - 80 g	59	0	13
Yakult* Taff Man E	1 unidade - 110 mL	44	NS	11

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
All Bran Original-Kellogg's®	3/4 xícara chá - 40 g	104	12	18
Amaranto Jasmine®	1/2 xícara chá - 40 g	168	3	29
Amêndoas Iracema®	1 colher sopa - 15 g	91	1,6	2,7
Amendoim Salgado Yoki®	1 colher sopa - 15 g	97	0,7	2,6
Ativo Fibras Jasmine®	1 colher sopa - 10 g	37	2	4,1
Aveia em Flocos (média)	1 colher sopa - 15 g	55	1,4	10
Aveia Integral Flocos Vitapão®	1 colher sopa - 15 g	48	1,5	9
Aveia Mais Quinoa e Amarantho Vitalin®	1 e 1/2 colher sopa - 20 g	78	1,7	13
Avelãs (média)	1 colher sopa - 15 g	51	0,8	1,4

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Barra de Cereal Alfarroba com Coco	1 unidade - 25 g	95	3,8	11
Castanhas de Cajú	8 unidades - 15 g	88	1	3,5
Castanhas do Pará	1 colher sopa - 15 g	47	0,6	0,9
Cereal Fibra Mais 1 Nestlé*	3/4 xícara chá - 40 g	101	14	20
Cevada Corsetti*	1 colher sopa - 5 g	14,4	0,6	3,2
Cevadinha Corsetti*	1 colher sopa - 22 g	71	2,7	14
Corn Flakes sem Glúten e Açúcar	3/4 xícara chá - 30 g	119	2,4	26,3
Extrato de Soja	1 colher sopa - 15 g	60	2,1	4
Farelo de Aveia Oat Bran Yoki*	1 colher sopa - 10 g	31	2,5	2,9

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Farelo de Trigo Jasmine*	1 colher sopa - 10 g	15	4,3	2,2
Farinha de Aveia Quaker*	1/2 xícara chá - 50 g	182	2,9	30
Farinha de Banana Verde Cereal Life*	1 colher sopa - 10 g	40	0,5	9
Farinha de Casca de Maracujá Vitalin*	1 colher sopa - 10 g	11	6	2
Farinha de Centeio Integral Jasmine*	1/2 xícara - 50 g	151	7,3	31
Farinha de Linhaça	1 colher sopa - 15 g	57	3,9	1
Farinha de Linhaça Dourada Vitão*	3/4 xícara chá - 50 g	266	14	15
Farinha de Trigo Integral Jasmine*	1/2 xícara chá - 50 g	156	6,1	30
Farinha de Trigo Tradicional Vilma*	1/2 xícara chá - 50 g	170	1,6	36

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Fiber Mais Nestlé*	1 colher sopa - 5 g	1	4,3	0,2
Fibra de Trigo Vitapão*	1 colher sopa - 10 g	18	4	2
Gergelim Branco Natural Jasmine*	1 colher sopa - 15 g	91	2,2	3,5
Gérmen de Trigo Tostado Jasmine*	1 colher sopa - 10 g	34	1,3	3,9
Gérmen e Fibra de Trigo Jasmine*	1 colher sopa - 10 g	26	2,8	3
Gérmen de Trigo Viver Bem*	1 colher sopa - 15 g	55	2,4	6
Granola 7 Grãos Amêndoas Quaker*	1/2 xícara chá - 40 g	146	3,4	25
Granola 7 Grãos Banana com Açaí Quaker*	1/2 xícara chá - 40 g	144	3,3	26
Granola Cereais e Frutas sem Glúten Vitão*	1/2 xícara chá - 40 g	158	2,4	31

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Granola Dourada TUI Alimentos*	1 colher sopa - 10 g	71	0,7	6
Granola Light Cereais e Frutas: Maçã e Canela Vitão*	1/2 xícara chá - 40 g	158	3,2	29
Granola Tradicional Light Vitão*	1/2 xícara chá - 40 g	167	3,5	29
Levedo de Cerveja em Pó	1 colher sopa - 15 g	39	4,3	6
Linhaça Dourada Semente Vitão*	1 colher sopa - 15 g	58	5,1	0,6
Linhaça Semente Cereal Life*	1 colher sopa - 15 g	61	4,2	1
Milharina Quaker*	1/2 xícara chá - 45 g	152	2,5	33
Mix 7 Grãos Quaker*	1/2 xícara chá - 40 g	137	4,4	22
Mix de Chia, Quinoa e Amaranto Luger*	1 colher sopa - 15 g	55	1,8	8,4

Fibras, Farináceos e Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Nesfit Nestlé*	3/4 xícara chá - 30 g	105	2,7	22
Nozes	1 colher sopa - 15 g	99	1	1,5
Nozes Macadâmia (média)	10 unidades - 50 g	298	4,3	18
Oat Bran Quaker*	1 colher sopa - 10 g	34	1,5	4,2
Pistache	6 unidades - 15 g	85	1,5	3,5
Quinoa Grãos Mãe Terra*	1/4 xícara chá - 45 g	179	1,4	33
Quinoa Jasmine*	2/3 xícara chá - 45 g	171	2,7	31
Ração Humana Jasmine*	2 colheres sopa - 20 g	75	4	8,2
Semente de Abóbora Salgada	1 e 1/2 colher sopa - 25 g	111	9	14

Fibras - Farináceos/Oleaginosas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Semente de Chia Giroil [†]	1 colher sopa - 15 g	58	4,3	1,1
Semente de Girassol Vitão [†]	1 colher sopa - 15 g	96	1,7	3
Semente de Linho Vitão [†]	1 colher sopa - 15 g	78	4	5
Soja em Grãos Vitapão [†]	1 colher sopa - 20 g	80	1	6
Tahine Creme de Gergelim Jasmine [†]	1 colher sobremesa	89	1,8	1,8
Trato Mix Completo Mãe Terra [†]	3/4 xícara chá - 40 g	159	4,4	22
Trato-Trio de Flocos: Aveia - Quinoa - Amaranço Mãe Terra [†]	3/4 xícara chá - 40 g	149	3	24
Trigo para Quibe Corsetti [†]	1 colher sopa - 25 g	71	3,6	15

Fast foods - Subway - Pães

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Pão de Trigo	1 unidade - 93 g	224	1,9	42,6
Pão Branco	1 unidade - 85 g	201	1,3	40
Pão Parmesão Orégano	1 unidade - 89 g	218	1,3	40,1
Aveia Mel	1 unidade - 103 g	240	2	45,6
Pão - 3 Queijos	1 unidade - 96 g	251	1,3	40
Minipão de Trigo	1 unidade - 47 g	133	1,1	25,3
Minipão Branco	1 unidade - 57 g	134	0,8	26,6

Fast foods - Subway - Sanduíches 15 cm

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Presunto	1/2 baguete de 15 cm - 222 g	286	2,9	46
Rosbife	1/2 baguete de 15 cm - 237 g	315	2,9	46
Frango	1/2 baguete de 15 cm - 241 g	315	2,9	46,4
Peito de Peru	1/2 baguete de 15 cm - 234 g	300	2,9	46,7
Presunto e Peito de Peru	1/2 baguete de 15 cm - 245 g	312	2,9	46,5
Subway Club™	1/2 baguete de 15 cm - 275 g	350	2,9	46,6
Frango Teriyaki	1/2 baguete de 15 cm - 283 g	379	2,9	60,7
Vegetariano	1/2 baguete de 15 cm - 177 g	239	2,9	45,8
Pizzaíolo	1/2 baguete de 15 cm - 215 g	331	3	47,7
BMT®	1/2 baguete de 15 cm - 237 g	420	2,9	47,1

Fast foods - Subway - Sanduíches 15 cm

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Almôndegas	1/2 baguete de 15 cm - 379 g	498	4,7	60,9
Muçarela de Búfala	1/2 baguete de 15 cm - 261 g	450	4,1	54,7
Frutos do Mar	1/2 baguete de 15 cm - 260 g	413	2,9	62,9
Pizza Sub	1/2 baguete de 15 cm - 250 g	418	3,2	49,8
Frango Defumado c/ Cream Cheese	1/2 baguete de 15 cm - 259 g	450	2,9	47,5
Carne	1/2 baguete de 15 cm - 249 g	386	2,9	45,8
Italiano	1/2 baguete de 15 cm - 222 g	404	2,9	47,1
Subway Melt™	1/2 baguete de 15 cm - 270 g	419	3,1	47,4
Atum	1/2 baguete de 15 cm - 260 g	414	2,9	56,2
Churrasco	1/2 baguete de 15 cm - 266 g	447	3,3	48,1

Valores incluem: pão branco, pão italiano, alface, tomate, cebola, pimentão.

Fast foods - Subway - Saladas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Presunto	1 porção - 316 g	96	3,6	9,1
Rosbife	1 porção - 331 g	125	3,6	9,1
Frango	1 porção - 335 g	124	3,6	9,6
Peito de Peru	1 porção - 328 g	110	3,6	9,9
Presunto e Peito de Peru	1 porção - 339 g	121	3,6	9,7
Subway Club™	1 porção - 369 g	159	3,6	9,8
Frango Teriyaki	1 porção - 378 g	189	3,6	23,9
Vegetariano	1 porção - 271 g	49	3,6	9

Fast foods - McDonald's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Big Mac McDonald's	1 unidade	491	3,8	40
Big Tasty McDonald's	1 unidade	839	3,8	42
Cheesebúrguer	1 unidade	295	2	30
Chicken Classic Crispy	1 unidade	441	2,8	45
Chicken Classic Grill	1 unidade	351	2,8	31
Chicken McJunior	1 unidade	337	3,3	33
Croissant Presunto e Queijo	1 unidade	312	1,7	27
Hambúrguer	1 unidade	245	2	29
McCasquinha	1 unidade	192	0,6	32
McCheddar McMelt	1 unidade	481	2,9	29
McChicken	1 unidade	439	3,5	37

Fast foods - McDonald's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
McColosso	1 unidade	274	1,5	47
McFish	1 unidade	362	2,8	37
McFritas Grande	1 pacote	412	6	49
McFritas Média	1 pacote	288	4,2	35
McFritas Pequena	1 pacote	206	3	25
McNuggets	4 unidades	140	AD	7
McPremium Salad	1 unidade	104	3,7	3,4
McPremium Salad Crispy	1 unidade	317	3,7	17
McPremium Salad Grill	1 unidade	227	3,7	3,4
McQuarteirão	1 unidade	533	2,7	35

Legenda: **ND** - Não disponível; **NS** - Quantidade não significativa; **AD** - Ausência de dados; **TR** - Traços.

Fast foods - McDonald's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
McShake (média)	1 unidade pequena - 300 mL	334	0,5	33
McShake Coco	1 unidade grande - 500 mL	537	5,1	86
McSundae Chocolate	1 unidade	290	1,6	40
McSundae Morango	1 unidade	292	1,2	47
McTop Sundae Chocolate	1 unidade	475	2,2	65
McTorta de Banana	1 unidade	228	0,8	34
McTorta de Maçã	1 unidade	198	0,8	26
Suco Del Valle' Laranja	1 copo - 300 mL	116	0	29
Suco Del Valle' Pêssego	1 copo - 300 mL	134	0	33
Suco Del Valle' Uva	1 copo - 300 mL	117	0,1	29

Fast foods - Habib's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Abobrinha Recheada	1 porção - 370 g	280	2,8	25
Beirute	1 unidade - 430 g	804	5,9	31
Bib 's Burguer	1 unidade - 185 g	390	2,1	28
Bib 's Burguer Salad	1 unidade - 245 g	460	2,5	30
Bib 's Salad	1 porção - 300 g	589	8,6	37
Bib'sfiha de Carne	1 unidade - 70 g	130	1,7	18
Bib'sfiha de Espinafre	1 unidade - 80 g	130	1,6	18
Bolinho de Bacalhau sem Recheio	1 unidade - 30 g	78	0	4.5
Charuto de Repolho	1 porção - 285 g	295	5,7	23

Fast foods - Habib's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Charuto de Uva	1 porção - 245 g	263	3,4	19
Creme de Papaya	1 unidade - 335 g	317	2,8	54
Dedo Aberto	1 unidade - 80 g	167	0,8	29
Double Habib's	1 unidade - 335 g	668	2,7	35
Fogazzas (média)	1 unidade - 70 g	186	2,1	22
Homus	1 porção - 240 g	360	6,6	34
Kafta na Bandeja	1 porção - 250 g	300	1,8	14
Kibe Cru	1 unidade grande - 200 g	240	8,9	16
Kibe Frito	1 unidade média - 85 g	152	7	14

Fast foods - Habib's

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Mini Kibe Coalhada Seca	1 unidade - 49 g	99	4	8,9
Mini Kibe Homus	1 unidade - 50 g	100	4,6	9,9
Ninho de Nozes	1 unidade - 80 g	210	1,3	30
Pastel de Belém	1 unidade - 50 g	107	0,6	14
Pastel de Carne	1 unidade - 70 g	177	1,8	18
Tabule	1 porção - 250 g	250	6,6	32
Torta Crocante	1 porção - 100 g	240	0	25

Alimentos de festas - Salgadinhos

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Coxinha de Frango	1 unidade pequena - 10 g	44	4
Croquete de Carne Festa	1 unidade pequena - 10 g	35	4
Empadinha de Frango	1 unidade pequena - 12 g	56	4
Enroladinho de Salsinha	1 unidade média - 27 g	63	6
Esfirra Festa	1 unidade pequena - 12 g	30	5
Pão de Queijo	1 unidade pequena - 10 g	43	5
Pastel	1 unidade pequena - 8 g	21	3
Quibe	1 unidade pequena - 12 g	23	3
Risole (média)	1 unidade pequena - 10 g	42	4

Alimentos de festas - Doces

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Beijinho de Coco	1 unidade média - 15 g	51	8
Bolo de Festa (média)	1 fatia média - 50 g	235	28
Bombom de Chocolate	1 unidade - 20 g	107	11
Bombom de Nozes	1 unidade - 14 g	70	7
Brigadeiro Branco	1 unidade média - 30 g	104	16
Brigadeiro Comum	1 unidade pequena - 15 g	60	9
Brigadeiro Diet	1 unidade pequena - 10 g	41	4
Cajuzinho	1 unidade pequena - 12 g	51	6
Mini Nhá Benta Copenhagen*	1 unidade	102	14
Quindim	1 unidade pequena - 20 g	63	8
Trufa de Chocolate (média)	1 unidade - 25 g	120	11

YogoBerry - Frozen de logurte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Chocolate	1 copo pequeno - 120 g	124	0,8	21,6
Maçã Verde	1 copo pequeno - 120 g	96	0,6	19
Morango	1 copo pequeno - 120 g	122	0	25
Natural	1 porção - 100 g	88	0	17

YogoBerry - Toppings

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Amêndoas	1 colher - 20 g	20	0	0
Castanha de Caju	1 colher - 30 g	182	0	7,6
Cereja em Calda	1 colher - 45 g	74	1,4	18
Chocolate Branco	1 colher - 30 g	162	0	17
Chocolate Preto	1 colher - 30 g	153	0	17
Coco Ralado	1 colher - 15 g	86	1,1	5,6
Damasco	1 colher - 30 g	72	2	19
Froot Loops	1 colher - 10 g	37	0	4
Granola	1 colher - 25 g	93	2,5	16
Gummy	1 colher - 30 g	103	0	24
Lichia	1 colher - 45 g	38	0	9
M&M's®	1 colher - 35 g	172	1,1	22

YogoBerry - Toppings

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra(g)	CHO(g)
Marshmallow	1 colher - 10 g	27	0	6,6
Mini Bis	1 colher - 20 g	99	0,8	13
Negresco	1 colher - 15 g	69	0	10
Nozes	1 colher - 25 g	163	0	4,6
Pêssego	1 colher - 45 g	32	0	8
Powerball	1 colher - 15 g	72	0	9,6
Sucrilhos	1 colher - 10 g	38	0	8,7
Tangerina	1 colher - 30 g	14	0	3,4

Obs.: Colher padrão da loja

YogoBerry - Caldas

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	Fibra (g)	CHO (g)
Amora	1 porção - 30 g	72	0	18
Amora Diet	1 porção - 30 g	31	0	15
Butter Toffee	1 porção - 30 g	90	0	21
Chocolate Diet	1 porção - 30 g	36	0,9	15
Goiaba	1 porção - 30 g	74	1,3	18
Hot Fudge	1 porção - 30 g	105	0	15
Limão Siciliano	1 porção - 30 g	107	0	26
Maracujá	1 porção - 30 g	75	0	18
Marshmallow	1 porção - 30 g	87	0	21
Mel	1 porção - 30 g	99	0	25
Morango	1 porção - 30 g	75	0	18

Obs.: Porção padrão da loja

Alimentos regionais - Centro-Oeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Ambrosia	2 colheres sopa cheias - 80 g	207	33,5
Ameixa de Queijo	3 unidades - 45 g	125	22
Arroz com Linguiça	3 colheres arroz - 180 g	349	36,5
Arroz com Pequi	3 colheres arroz - 180 g	292	49,7
Biscoito de Queijo	5 unidades - 60 g	253	28,4
Biscoito Frito Salgado	3 unidades - 50 g	214	26
Bolo de Aipim com Coco	1 fatia pequena - 45 g	137	21
Bolo de Arroz	1 pedaço pequeno - 50 g	225	28
Bolo de Fubá	1 fatia média - 50 g	144	22,7

Alimentos regionais - Centro-Oeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Caldo Verde	1 concha média - 130 mL	80	7
Creme de Abacate com Açúcar	1 copo pequeno - 180 mL	311	24
Curau	1 colher sopa cheia - 25 g	30	6
Curau de Milho Verde	2/3 xícara chá - 140 mL	200	38,1
Doce de Ovos	1 colher sopa - 20 g	69	12
Empadão Goiano	1 pedaço médio - 50 g	121	9,5
Farofa Temperada	1 colher sopa cheia - 15 g	71	12
Galinhada com Pequi	4 colheres arroz - 240 g	430	52,3
Guariroba	2 colheres sopa - 50 g	29	3,3

Alimentos regionais - Centro-Oeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Guariroba Refogada	2 colheres sopa cheias - 60 g	22	1,4
Mané-Pelado	1 pedaço pequeno - 50 g	152	19
Pamonha à Moda	1 unidade média - 200 g	468	37,4
Pamonha Doce	1 unidade pequena - 130 g	335	47,3
Peixe na Telha	1 posta média - 230 g	262	7,6
Pequi Refogado	4 unidades médias - 70 g	23	0,9
Polenta Cozida	1 pedaço médio - 30 g	20	3
Polenta Frita	1 pedaço pequeno - 20 g	18	2
Salada de Legumes com Maionese	1 colher sopa cheia - 35 g	34	5

Alimentos regionais - Nordeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Abará	1 unidade média - 170 g	413,57	24,39
Bala de Jenipapo	1 unidade - 9 g	25,41	6,41
Beiju de Queijo com Manteiga	1 unidade média - 150 g	365	41,85
Bolinho-de-Estudante	1 unidade média - 140 g	427,59	67,4
Bolo de Milho Verde	1 fatia - 90 g	254,29	30,28
Cajá-Umbu	1 unidade pequena - 20 g	24	2,48
Caruru	1 colher sopa - 30 g	39,59	1,84
Farinha de Tapioca com Coco Adoçada	1 colher sopa cheia - 25 g	107,08	21,42
Feijão Fradinho	1 colher sopa - 25 g	48,89	5,51

Alimentos regionais - Nordeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Frigideira de Repolho com Camarão Seco	1 colher sopa - 25 g	24,89	0,89
Jenipapo	1 unidade pequena - 180 g	203,4	46,26
Moqueca de Ovos	1 porção - 85 g	160,69	2,62
Moqueca de Peixe	1 porção - 185 g	332,02	3,17
Munguzá	1 copo requeijão - 240 mL	391,6	63,14
Pão Delícia	1 unidade média - 20 g	60,66	8,89
Pirão de Leite	1 colher sopa - 30 g	46,48	4,09
Sapoti	1 unidade pequena - 60 g	57,6	15,54
Vatapá	1 colher sopa - 40 g	93,96	6,15
Xinxim de Galinha	1 porção - 150 g	358,46	1,48

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Abricó-do-Pará	1 fatia média - 100 g	22,1	3,92
Açaí	1 copo duplo - 240 g	437,76	72
Açaí (polpa)	1 taça pequena - 100 g	262	57,4
Água de Coco Verde	1 copo duplo - 240 g	45,6	8,92
Araçá-Boi (polpa)	1 colher sopa cheia - 20 g	7,96	1,78
Arroz Maria Isabel	1 colher sopa - 25 g	81	5,5
Baião-de-Dois	1 escumadeira cheia - 100 g	335,62	53,08
Bacuri	1 filé M - 25 g	31,3	6,25
Bolo de Tapioca	1 fatia média - 60 g	176	36

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Banana-Pacová Madura Cozida (picada)	1 colher sopa cheia - 35 g	48,33	12,56
Banana-Pacová Madura Frita (picada)	1 colher sopa cheia - 35 g	95,72	17,7
Banana-Pacová Madura In Natura (picada)	1 colher sopa cheia - 30 g	44,95	10,88
Banana-Pacová Verde Frita	1 colher sopa cheia - 35 g	138,25	30,35
Bolo-Podre	1 fatia média - 100 g	317,8	66,15
Caldo-de-Cana	1 copo duplo - 240 mL	196,8	49,2
Camu-Camu	6 unidades - 20 g	6,27	1,37
Cará Roxo Cozido	1 pedaço médio - 100 g	99,44	23,62
Caranguejada	1 concha pequena - 100 g	81	3

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Caranguejo	1 colher sopa cheia - 20 g	17,4	0
Caruru (hortaliça cozida picada)	1 colher sopa cheia - 25 g	12,9	1,82
Castanha-do-Pará	1 unidade média - 4 g	27,96	0,28
Cerveja (Cerpa)	1 copo duplo - 240 mL	100,8	9,12
Cupuaçu	1 concha média - 120 g	96	17,64
Cupuaçu (creme)	5 colheres sopa cheias - 100 g	240,88	29,19
Cuscuz de Tapioca	1 porção média - 100 g	248	54,2
Farinha-D'água-do-Pará	1 copo pequeno - 50 g	166,45	40,65
Farofa de Farinha de Mandioca	1 colher sopa cheia - 25 g	96,52	19,6

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Galinha de Mulher Parida com Pirão	1 concha pequena - 130 g	405	35
Goma de Tapioca	1 colher sopa cheia - 20 g	45,82	10,92
Isca Frita de Pirarucu	1 escumadeira cheia - 100 g	257,67	15,72
Jambu Cozido	1 colher sopa cheia - 25 g	12,21	2,41
Jaraqui Inteiro Cru	1 pedaço médio - 100 g	177	0
Jaraqui Frito	1 pedaço médio - 100 g	240,2	8,13
Macaxeira Cozida	1 pedaço médio - 100 g	120	26,9
Matrinxã Inteiro Cru	1 pedaço médio - 100 g	245,5	0
Pacu Inteiro Cru	1 pedaço médio - 100 g	292,1	0

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Pão com Tucumã	1 unidade - 85 g	240,87	28,04
Pato no Tucupi	1 concha pequena - 100 g	333	6
Pato no Tucupi Assado	1 sobrecoxa - 100 g	303,16	3,1
Pé-de-Moleque (Norte)	1 pedaço médio - 100 g	336,46	45,17
Peixe de Água Doce	1 filé médio - 120 g	117,48	0
Pescada Inteira Crua	1 pedaço médio - 100 g	96,6	0
Piquiá	1 unidade pequena - 50 g	352	5,5
Pirarucu de Casaca	1 escumadeira cheia - 110 g	293,3	24,87
Pirarucu Frito	1 filé médio - 100 g	354,5	0

Alimentos regionais - Norte

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Pudim de Tapioca	1 fatia média - 110 g	263,39	18,67
Pupunha	1 unidade média - 25 g	41	5,42
Tambaqui (filé cru)	1 pedaço médio - 100 g	151,4	0
Tapioquinha com Coco	1 unidade média - 100 g	298,7	49,4
Tapioquinha com Queijo e Coco Ralado	1 unidade pequena - 100 g	430,53	62,2
Tapioquinha com Tucumã	1 unidade média - 100 g	360	48,45
Torta de Banana	1 fatia média - 100 g	240,77	29,68
Tucumã Descascado	1 colher sopa cheia - 30 g	142,2	2,04
Tucunaré (filé cru)	1 pedaço médio - 100 g	102,3	0
Uxi (polpa)	1 porção média - 100 g	284	30,6

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/ml)	Kcal	CHO (g)
Banana Flambada	1 unidade	135	23
Biscoitão de Povilho	1 unidade - 20 g	110,4	14,29
Bolacha de Nata	1 unidade - 15 g	51,1	8,67
Bolinho de Aipim com Carne Seca	1 unidade média - 45 g	86	12
Bolinho de Arroz	1 unidade - 40 g	94	15,4
Bolinho de Bacalhau	1 unidade pequena - 7 g	20	2
Bolinho de Chuva Salgado	1 unidade	42	6
Bolo de Milho Verde	1 fatia - 100 g	177,36	30,06
Broa de Amendoim	1 pedaço - 50 g	133,87	20,66

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Broa de Pau-a-Pique	1 unidade - 100 g	384,12	37,5
Canja de Galinha	1 concha média cheia - 130 g	65,65	9,36
Carpaccio de Carne	1 fatia média - 15 g	43,1	0,12
Charuto de Folha de Uva	1 unidade - 15 g	15	1
Charuto de Repolho	1 unidade - 15 g	10	1
Chucrute	1 colher sopa cheia - 20 g	4,4	0,86
Churro com Doce de Leite	1 unidade - 30 g	96,62	13,07
Colomba Pascal	1 fatia média - 40 g	148,8	21,6
Costelinha de Porco	1 unidade média - 25 g	102,75	0,12

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Couve à Mineira (picada)	1 colher sopa cheia - 20 g	29,2	2,98
Creme de Milho	1 colher sopa cheia - 5 g	121,03	25,8
Crepe de Maçã Diet	1 unidade - 119 g	19	76
Cuscuz de Tapioca	1 porção - 307 g	42	168
Cuscuz Paulista	1 fatia - 90 g	166,21	20,82
Doce de Cidra	1 colher sopa - 50 g	81,04	20
Empadão de Palmito	1 porção - 372 g	47	188
Enrolado de Salsicha	1 unidade média - 27 g	79,12	3
Esfirra de Carne	1 unidade média - 80 g	229,3	31,19

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Esfirra de Queijo	1 unidade média - 80 g	241,71	20,21
Strudel de Maçã	1 fatia grande - 220 g	396	59
Farofa de Couve	1 porção	251	27
Funghi	1 colher sopa cheia - 20 g	70,8	9,82
Homus	1 colher sopa cheia - 30 g	94	14
Kani-Kama (cru)	1 unidade - 20 g	16	0
Lasanha Quatro Queijos	1 pedaço médio - 190 g	321,1	21,85
Linguiça Calabresa	1 gomo - 60 g	294,58	1,7
Linguiça de Frango	1 gomo - 60 g	101,4	0,3

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Linguiça de Porco Cozida	1 gomo - 60 g	217,9	0,62
Macarrão ao Alho e Óleo	1 colher arroz cheia - 50 g	109,3	15,78
Mandioca Frita	1 colher sopa cheia - 35 g	124,64	19,32
Massa Fresca Semipronta para Pizza	1 unidade - 140 g	387,8	77,84
Massa Fresca Semipronta para Pizza Brotinho	1 unidade - 40 g	110,8	22,24
Musse de Chocolate	1 unidade - 100 g	310	30
Musse de Maracujá	1 unidade - 100 g	283,33	33,33
Panqueca Caseira	1 unidade média - 80 g	182,24	27,28
Pão de Mel	1 unidade média - 15 g	62	10

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Pão de Torresmo	1 fatia - 70 g	375,44	33,06
Pastel de Carne	1 unidade média - 32 g	84,29	5,31
Pastel de Queijo	1 unidade média - 25 g	75,36	5,09
Polenta com Molho de Carne	1 escumadeira - 100 g	58,73	8,11
Polenta Frita	1 escumadeira - 70 g	62,57	7,67
Ravióli de Carne	1 escumadeira - 50 g	141	25,55
Ravióli de Queijo	1 escumadeira - 50 g	148,76	19,26
Repolho Cozido (picado)	1 colher sopa cheia - 10 g	1,28	0,1
Repolho Cru (picado)	1 colher sopa cheia - 10 g	2,46	0,43

Alimentos regionais - Sudeste

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Risoto de Frango	1 colher sopa cheia - 25 g	44,89	6,31
Risoto Milanês	1 colher sopa cheia - 25 g	94,7	19,3
Sagu	1 colher sopa cheia - 20 g	69,96	17,28
Salada de Batata	1 colher sopa cheia - 38 g	49,1	4,24
Tabule	1 colher sopa cheia - 40 g	40	7
Tofu	1 pedaço - 30 g	21,9	0,21
Torrada	1 unidade - 8 g	25,02	5,09
Torta de Carne	1 fatia média - 85 g	209,19	15,98
Torta de Morango	1 fatia média - 85 g	187,43	31,88

Alimentos regionais - Sul

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Arroz-de-Carreteiro	1 colher sopa - 25 g	54	4
Batata-Doce Assada	1 unidade pequena - 100 g	103	24,27
Barreado	1 prato raso - 215 g	530	8
Bergamota	1 unidade grande - 100 g	50	10,9
Chimarrão	1 cuja média - 200 mL	12	0
Costela de Boi Assada	1 pedaço pequeno - 100 g	453	0,48
Costela de Porco Assada	1 pedaço pequeno - 100 g	411	0,48
Doce de Abóbora com Coco	1 colher sopa cheia - 40 g	82,8	18,12
Doce de Arroz de Leite	1 colher sopa cheia - 40 g	65,6	13,22

Alimentos regionais - Sul

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Doce de Laranja Azeda	½ unidade grande - 50 g	172	42,25
Doce de Leite Caseiro	1 colher sopa cheia - 40 g	116	21,89
Espaguete ao Sugo	1 escumadeira - 110 g	112,2	23,76
Farofa	1 colher sopa - 15 g	70,65	11,82
Farofa com Linguiça	1 colher sopa - 15 g	53,85	6,65
Feijoada Caseira	1 concha cheia - 225 g	346,5	23,63
Fondue de Chocolate (Gramado)	1 colher sobremesa (molho) - 10 g	35	5
Fondue de Queijo (Gramado)	1 colher sopa (molho) - 30 g	70	1
Galeto Assado	¼ - 95 g	114,95	0

Alimentos regionais - Sul

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Galinha ao Molho Pardo	1 pedaço médio - 95 g	150,1	0,93
Massa à Bolonhesa	1 escumadeira cheia - 110 g	136,4	22,48
Massa ao Alho e Óleo	1 escumadeira cheia - 110 g	240,9	34,71
Melão Gaúcho	1 fatia pequena - 100 g	29,9	6,35
Mondongo (dobradinha)	1 concha pequena - 100 g	111	8,25
Pão Colonial Italiano	1 fatia grande - 50 g	128,4	26,85
Pão de Milho Caseiro	1 fatia grande - 50 g	140,5	26,65
Pinhão Cozido	1 concha - 100 g	195,5	41,92
Quibebe	1 colher sopa - 25 g	22	3,3

Alimentos regionais - Sul

Alimento	Med. caseira (peso g/mL)	Kcal	CHO (g)
Rabada	1 prato médio - 250 g	401	11,5
Sagu com Creme de Baunilha	1 porção - 100 g	158,97	36,65
Tainha	1 posta pequena - 100 g	204	0
Tatu Recheado com Linguiça	1 fatia - 100 g	258,87	2,6
Uva do Tipo Europeia	1 cacho pequeno - 100 g	79	17,7
Vaca Atolada	1 concha média cheia - 100 g	258,87	2,6

Sites:

<http://www.oetker.com.br>
<http://www.subway.com.br/tabela-nutricional>
<http://www.mcdonalds.com.br/nutrition>
<http://loja.diabetescenter.com.br/Fabricante-LOWCUCAR>
<http://www.nestle.com.br/nutricaoinfantil/produtos>
<http://www.sevenboys.com.br>
<http://www.sadia.com.br>
<http://www.hue.com.br>
<http://www.manialight.com.br>
<http://www.jasminealimentos.com>
<http://www.kibon.com.br>
<http://www.habibs.com.br>
<http://www.yoki.com.br>

Tabelas de alimentos:

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO/NEPA-UNICAMP. Versão II - Campinas, SP; 2006.
Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras - São Paulo: Atheneu, 2002.
Manual Oficial de Contagem de Carboidratos - Sociedade Brasileira de Diabetes; Josefina Bressan R. Monteiro et al.
Tabela de Equivalentes, Medidas Caseiras e Composição Química dos Alimentos/Manuela Pacheco - 2. ed. - Editora Rubio, 2011.
Tabelas de Composição de Alimentos/IBGE.5.ed. - Rio de Janeiro: IBGE,1999.
Tabela de Composição Química dos Alimentos - Guilherme Franco - FRANCO, G.V.E. Nutrição.
Tabela de Composição Química de Alimentos. São Paulo. Livraria Atheneu.

As informações sobre quilocalorias, carboidratos e fibras referentes às marcas comerciais foram obtidas nos sites das respectivas marcas.



SANOFI DIABETES 
JUNTOS SUPERANDO FRONTEIRAS