

TABELA DE CARBOIDRATOS



A - BEBIDAS

Tipo	Medida Caseira	Volume (ml)	Quant. HC (g)
Água de Côco	1 copo americano	150	6
Água de Côco	1 copo requeijão	250	10
Água Tônica*	1 copo americano	150	17
Água Tônica*	1 copo requeijão	250	28
Água Tônica*	1 lata	350	40
Caldo de Cana*	1 copo requeijão	250	50
Cerveja	1 lata	350	13
Coca-cola*	1 copo americano	150	15
Coca-cola*	1 copo requeijão	250	25
Coca-cola*	1 garrafa	600	60
Coca-cola*	1 lata	350	35
Chá Parmalat Maçã*	1 unidade	250	25
Chá Parmalat Pêssego e Limão*	1 unidade	250	23
Chá Parmalat Diet Limão Pêssego	1 unidade	250	6
Champagne*	1 copo	120	3
Achocolatado Líquido*	1 copo americano	150	23
Chocolate Quente*	1 xícara chá	160	16
Fanta Laranja*	1 copo americano	150	22
Fanta Laranja*	1 copo requeijão	250	36
Fanta Laranja*	1 garrafa	600	88
Fanta Laranja*	1 lata	350	51
Groselha*	1 copo americano	150	15
Groselha*	1 copo requeijão	250	25
Guaraná*	1 copo americano	150	12
Guaraná*	1 copo requeijão	250	20
Guaraná*	1 lata	350	28
Leite de Coco	1 colher de sopa	15	1
Milkshake Baunilha*	1 copo grande	300	56
Milkshake Chocolate*	1 copo grande	313	66
Refrigerante Dietético	1 garrafa	600	0
Soda Limonada*	1 copo americano	150	65
Soda Limonada*	1 copo requeijão	250	108
Soda Limonada*	1 lata	350	151
Suco de Frutas c/ açúcar	1 copo americano	150	15
Suco de Frutas c/ açúcar	1 copo requeijão	250	20
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo americano	150	20
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo requeijão	250	33
Vinho (Média)	1 taça	120	5,5

*Contêm Açúcar.





B - CEREAIS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Arroz à Grega	1 escumadeira	85	23
Arroz à Grega	1 colher de sopa	25	7
Arroz Cozido	1 colher de sopa	20	5
Arroz Cozido	1 concha média	100	32
Arroz Cozido	1 escumadeira	85	27
Arroz Cozido	1 colher de arroz	45	15
Aveia em Flocos	1 colher de sopa cheia	15	10
	1 colher de sobremesa cheia	7	5
Aveia em Flocos	1 colher de chá cheia	2	1,5
Cereal: All Bran*	1 colher de sopa	10	7
Cereal: Choco Krispis*	3/4 xícara chá	30	26
Cereal: Corn Flakes*	1 xícara chá	30	25
Cereal: Granola*	1/2 xícara chá	40	32
Cereal: Oat Bran Quaker	1 colher sopa	11	5
Cereal: Musli*	1/2 xícara chá	40	31
Cereal: Sucrilhos*	1 xícara chá	30	26
Milho	1 espiga	100	28
Milho (cuscuz)	1 pedaço pequeno	85	34
Milho Verde (enlatado)	1 colher de sopa	24	5
Pipoca Salgada	1 xícara chá	15	10
Trigo (farelo)	1 colher de sopa	9	5

* Contêm Açúcar.

C - DOCES E AÇÚCAR

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Abacaxi em Calda	1 fatia média	64	19
Achocolatado em Pó	1 colher sopa	20	16
Achocolatado em Pó Vepê Gold sem Açúcar	1 colher sopa rasa	4,5	3
Açúcar Mascavo	1 colher sopa	11	10
Açúcar Mascavo	1 colher sobremesa	7	6
Açúcar Refinado	1 colher sopa	15	15
açúcar Refinado	1 colher sobremesa	9	9
Açúcar Refinado	1 colher de chá	5	5
Açúcar Refinado	1 colher café	2	2
Arroz Doce	1 concha Média	140	46
Bala de caramelo	1 unidade média	5	4
Bananada	1 fatia média	40	27
Barra de Cereal Nutry	1 unidade	25	19

C - DOCES E AÇÚCAR (continuação)

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Beijinho	1 unidade	14	6
Bolo de Banana	1 fatia média	70	34
Bolo de Cenoura	1 fatia média	60	38,5
Bolo Simples	1 fatia média	60	33
Bolo Chocolate c/ Recheio e Calda	1 fatia média	100	57
Bolo Chocolate	1 fatia média	60	34
Bomba de Chocolate	1 fatia média	50	17
Brigadeiro	1 unidade grande	30	18,5
Cacau em Pó Parcialmente Desengordurado	1 colher sopa	20	10
Cajuzinho	1 unidade Grande	40	20
Canjica	1 concha	120	23,5
Chantilly	1 colher de sopa	25	4
Chicletes Adams	1 unidade	1,7	2
Chocolate Alpino #	1 bombom	13	7
Chocolate Amargo	1 bombom pequeno	20	9
Chocolate ao Leite	1 bombom pequeno	20	11
Chocolate ao Leite #	1 tablete	45	26
Chocolate ao Leite +	1 tablete	30	17
Chocolate Bis =	1 unidade	7	5
Chocolate com Castanha de Caju #	1 tablete	45	26
Chocolate Choquito #	1 tablete	32	35
Chocolate Crocante #	1 tablete	45	61
Chocolate Diamante Negro =	1 tablete	30	19
Chocolate Diplomata #	1 tablete	80	58
Chocolate Galak #	1 tablete	30	17
Chocolate Golf +	1 tablete	30	16
Chocolate Meio Amargo	1 bombom pequeno	20	11
Chocolate Milkbar	1 tablete	25	18
Chocolate Prestígio	1 tablete	35	26
Chocolate Sensação #	1 tablete	50	34
Chocolate Serenata de Amor +	1 bombom	20	13
Chocolate Sonho de Valsa =	1 bombom	22	13
Chocolate Sulflair #	1 tablete	50	29
Cocada	1 unidade média	50	27
Cobertura p/ Sorvete de Caramelo	1 colher de sopa	30	19
Cobertura p/ Sorvete de Chocolate	1 colher de sopa	30	21
Cobertura p/ Sorvete de Morango	1 colher de sopa	30	20
Curau	1 porção	150	30
Danete Chocolate Branco	1 unidade	120	25
Danete Chocolate Escuro	1 unidade	120	28
Doce de Abóbora com Coco	1 colher sopa rasa	20	18
Doce de Leite	1 colher sopa rasa	25	14
Drops Comum	1 unidade	5,5	4,4
Figo Cristalizado	1 unidade média	28	21
Figo em Calda	1 unidade média	28	6
Gelatina Comum	1 taça	100	14





C - DOCES E AÇÚCAR (continuação)

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Gelatina Diet	1 taça	100	0
Geléia de Fruta	1 colher de sopa	22	15
Geléia Diet	1 colher de sopa rasa	22	6
Goiaba em Calda	1 metade média	43	4
Goiabada	1 fatia média	40	27
Leite Condensado	1 colher de sopa	15	8
Marmelada	1 fatia média	40	25
Mel de Abelha	1 colher de sopa	15	12
Mel Karo	1 colher de sopa	15	11
Melado de Cana	1 colher de sopa	16	12
Mousse de Chocolate	1 taça	70	20
Olho de Sogra	1 unidade	17	9
Paçoca	1 unidade	30	20
Pamonha	1 unidade média	160	69
Panetone	1 fatia pequena	25	13
Panetone	1 fatia média	45	23
Panetone	1 fatia grande	60	31
Pavê de Chocolate	1 pedaço pequeno	60	11
Pé de Moleque	1 unidade média	20	14
Pêra em Calda	1 metade média	34	7
Pêssego em Calda	1 metade média	30	12
Picolé Chicabon	1 unidade	67	19
Picolé Milka Branco	1 unidade	63	20
Picolé Milka Chocolate	1 unidade	64	20
Pipoca Doce	1 xícara chá	15	15
Pirulito	1 unidade pequena	5	5
Pudim de Caramelo	1 xícara chá	250	43
Pudim de Chocolate	1 xícara chá	250	66
Pudim de leite condensado	1 fatia	130	25
Quindim	1 unidade pequena	20	8
Quindim	1 unidade média	35	15
Sagu	1 taça	150	41
Sorvete de Baunilha	1 xícara chá	130	32
Sorvete Kibon Diet Form Chocolate	1 copo	75	14
Sorvete Kibon Diet Form Flocos	1 copo	75	13
Sorvete Kibon Diet Form Morango	1 copo	75	13
Suspiro	1 unidade média	10	9
Torta de Banana	1 fatia média	135	41
Torta de Limão	1 fatia média	85	43
Torta de Morango	1 fatia média	135	42
Torta de Maça	1 fatia média	135	51



D - Farináceos

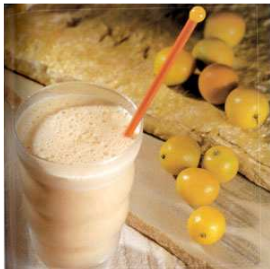
Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Farinha de Aveia	1 colher de sopa	18	12
Farinha Láctea*	1 colher de sopa	20	15
Farinha Mandioca	1 colher de sopa	16	14
Farinha Milho	1 colher de sopa	15	12
Farinha Rosca	1 colher de sopa	15	11
Farinha de Trigo	1 colher de sopa	20	15
Fubá	1 colher de sopa	20	15
Maisena	1 colher de sopa	20	17,5
Neston*	1 colher de sopa	8	6

* Contêm Açúcar.

E - Frutas

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Abacate	1 colher sopa cheia	45	3
Abacaxi	1 fatia média	100	13
Acerola	1 unidade média	12	1
Ameixa Fresca	1 unidade média	40	4
Ameixa Preta Seca	1 unidade média	5	2
Banana d'água	1 unidade média	70	15
banana Maça	1 unidade média	65	17
Banana Ouro	1 unidade média	40	9
Banana Prata	1 unidade média	40	9
Banana Terra	1 unidade grande	100	26
Caju	1 unidade pequena	50	4
Caqui	1 unidade média	110	22
Carambola	1 unidade média	127	10
Cereja	1 unidade média	0,7	1
Coco Ralado Fresco	1 colher sopa	13	2
damasco	1 unidade média	35	4
Damasco Seco	1 unidade	7	2
Figo	1 unidade média	55	9
Framboesa	1 xícara chá	120	14
Fruta do Conde	1 unidade média	60	15
Goiaba	1 unidade média	170	30
Jaca	1 bago	12	1,5
jabuticaba	1 pires chá	50	5,5
Kiwi	1 unidade média	76	11
Laranja	1 unidade média	180	19





E – Frutas (continuação)

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Lima da Pérsia	1 unidade média	70	7
Limão	1 unidade grande	60	6
Maça	1 unidade média	130	20
Mamão Papaia	1/2 unidade pequena	130	11
Mamão	1 fatia pequena	100	8
Manga Espada	1 unidade pequena	60	9
Maracujá	1 unidade média	45	9,5
Melancia	1 fatia média	200	11
Melão	1 fatia grande	115	7
Morango	1 unidade grande	20	2
Nectarina	1 unidade média	60	7
Pêra	1 unidade média	110	16
Pêssego	1 unidade grande	110	11
Pitanga	1 unidade média	7	1
Salada de Fruta	1 taça cheia	150	35
Tâmara	1 unidade média	8,5	6
Tangerina	1 unidade média	135	15
Uva Comum	1 cacho pequeno	170	28
Uva Itália	1 unidade	8	1,5
Uva Passa	1 colher de sopa	18	13

F - Laticínios

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
iogurte Batido com Açúcar e Mel*	1 pote	200	28
iogurte com Frutas*	1 pote	120	22
iogurte Corpus Diet com Ameixa	1 pote	130	8
iogurte Danup Morango*	1 pote	200	31
iogurte desnatado	1 pote	200	14
iogurte Natural	1 pote	200	10
leite de Cabra	1 copo de requeijão	250	13
Leite Desnatado ou Integral	1 copo americano	150	7
Leite Desnatado ou Integral	1 copo de requeijão	250	12
Queijo Minas Frescal	1 fatia média	40	0
Queijo Minas Meia Cura	1 fatia média	40	0,7
Queijo Mussarela	1 fatia média	15	0
Queijo Parmesão	1 colher de sopa	13	0
Queijo Prato	1 fatia média	20	0
Queijo Provolone	1 fatia média	30	1
Requeijão	1 colher de sobremesa	20	1
Ricota	1 fatia média	40	1

* Contêm Açúcar.

G - Leguminosas

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Ervilha cozida	1 colher de sopa	27	3
Ervilha (sopa)	1 prato raso	325	53
Feijão Branco Cozido	1 colher de sopa	17	3,5
Feijão Branco Cozido	1 concha pequena	40	8,5
Feijão Branco Cozido	1 concha média	80	17
Feijão Preto Cozido	1 colher de sopa	17	2
Feijão Preto Cozido	1 concha pequena	40	5
Feijão Preto Cozido	1 concha média	80	10
Grão - de - Bico Cozido	1 colher de sopa	22	5
lentilha Cozida	1 colher de sopa	18	3,5

H - Massas

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Canelone de Frango	1 unidade	45	8,5
Canelone de Ricota	1 unidade	30	7
Lasanha à Bolonhesa	1 porção pequena	120	19
Lasanha à Bolonhesa	1 porção média	190	30
Lasanha à Bolonhesa	1 porção grande	250	40
Macarrão Alho e Óleo	1 prato raso	200	63
macarrão à Bolonhesa	1 prato raso	200	41
Macarrão ao Sugo	1 prato raso	200	43
Macarrão Cozido	1 prato fundo	280	64
Macarrão Cozido	1 prato raso	200	46
Macarrão Cozido	1 prato de sobremesa	95	22
Miojo	1 porção individual	80	45

I - Molhos

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Catchup*	1 colher de sopa cheia	12	5
Maionese	1 colher de sopa	15	2,5
Maionese Light	1 colher de sopa	15	3
Molho branco	1 colher de sopa	20	4
Mostarda*	1 colher de sopa	12	1

* Contêm Açúcar.



J - Oleaginosas



Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Amêndoa	1 unidade	160	30
Amendoim	1 colher sopa	17	4
Avelã	1 unidade	1	0,2
Castanha de Caju	1 unidade	2,5	1
Castanha do Pará	1 unidade	4	0,5
Castanha Portuguesa	1 unidade	9	5
Nozes	1 unidade	5	1

K - Pães, Bolachas e Torradas

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Bolacha Água e Sal	1 unidade	8	6
Bolacha Champagne*	1 unidade	9	7
Bolacha Cream Cracker	1 unidade	7	5
Bolacha de Coco*	1 unidade	6	4
Bolacha de Leite*	1 unidade	6	4
Bolacha Maisena*	1 unidade	5	4
Bolacha Maria*	1 unidade	6	4,5
Bolacha Passatempo Recheada*	1 unidade	16	11
Bolacha Passatempo s/ Recheada*	1 unidade	6	4
Bolacha Recheada de Chocolate*	1 unidade	11	7
Bolacha Recheada de Morango*	1 unidade	11	7
Bolacha Wafer* (Chocolate ou Morango)	1 unidade	10	7
Biscoito de Aveia e Mel*	1 unidade	5,5	4
Biscoito de Polvilho	1 bolinha	0,5	0,4
Biscoito de Polvilho	1 rosquinha	3	2,5
Biscoito Goiabinha Piraquê*	1 unidade	11	9
Bisnaguinha Seven Boys*	1 unidade	17	10
Pão Croissant	1 unidade grande	70	32
Pão de Batata	1 unidade média	50	29
Pão de Centeio	1 fatia média	25	12
Pão de Forma	1 fatia média	25	14
Pão de Hambúrguer	1 unidade média	70	40
Pão de Milho	1 unidade média	70	42
Pão Diet Wickbold	1 fatia média	25	11
Pão Francês	1 unidade	50	29
Pão Integral	1 fatia média	25	14,5
Pão Italiano	1 fatia média	65	37
Pão Preto	1 fatia média	25	15
Pão de Queijo	1 unidade média	20	9
Pão Sírio	1 disco médio	60	22
Rosquinha Doce*	1 unidade	6	4,5
Torrada Bitus Bauducco	1 unidade	8	5

Contém Açúcar.

L - Preparações

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Acarajé	1 unidade média	100	22
Almôndega	1 unidade média	50	3,5
banana à Milanesa	1 unidade	100	30
Bife à Milanesa	1 unidade	110	8
Bife à Parmegiana	1 unidade	150	13
Bobó de Camarão	1 colher de sopa cheia	28	6
Bolinho de Arroz	1 unidade média	40	15
Bolinho de Bacalhau	1 unidade grande	60	14
Bolinho de Queijo	1 unidade pequena	10	1
Canja	1 concha cheia	130	12
Couve - Flor à Milanesa	1 ramo médio	90	11
Creme de Espinafre	1 concha	170	21
Creme de Milho	1 concha pequena	110	16
Croissant de Queijo	1 unidade grande	80	32
Croquete de Carne	1 unidade grande	55	21
Coxinha	1 unidade grande	110	40
Coxinha	1 unidade média	50	18
Frango à Milanesa	1 unidade	140	21
Nuggets de Frango	1 unidade	18	2,5
Panqueca (massa)	1 unidade fina	10	3
Panqueca de carne	1 unidade	80	18
Pastel de Queijo	1 unidade pequena	10	2
Pastel de Queijo	1 unidade média	25	5
Pastel de Queijo	1 unidade grande	40	8
Pizza de Calabresa	1 fatia grande	120	28
Pizza de Mussarela	1 fatia grande	120	28
Quibe frito	1 unidade média	50	11
Sopa de Feijão com Macarrão	1 concha	160	30
Sopa de Legumes	1 concha	130	12
Sopa de Legumes com Carne	1 concha	130	8
Strogonoff	1 concha pequena	100	2
Suflê de Legumes	1 fatia média	90	9
Suflê de Queijo	1 fatia média	90	6
Torta de Carne	1 fatia média	210	39
Torta de Franco		230	42

M - Sanduíche

Alimento	Medida Caseira	Peso (g)	Quant. HC (g)
Cachorro Quente	1 unidade média	82	17
Big Mac Mc Donald's	1 unidade	204	41
Misto Quente	1 unidade	85	29
Quarteirão Mc' Donald's	1 unidade	166	33
Queijo Quente	1 unidade	85	29
Hambúrguer	1 unidade	125	40
Cheeseburger	1 unidade	140	40



N - Tubérculos

Alimento	Medida Caseira	Volume (ml)	Quant. HC (g)
Batata Doce Cozida	1 fatia pequena	40	10
Batata Doce Frita	1 fatia pequena	30	18
Batata Inglesa Assada	1 unidade média	112	24
Batata Inglesa Corada	1 escumadeira cheia	100	22
Batata Inglesa Cozida	1 unidade média	140	27
Batata Inglesa Cozida Picada	1 escumadeira	80	15
Batata Inglesa Frita	1 escumadeira cheia	65	23
Batata Inglesa Frita (Mc Donald's)	1 porção pequena	70	25
Batata Frita Ruffles	1 pacote pequeno	24	11
Batata Inglesa (purê)	1 colher de sopa cheia	45	8,5
Cará/ Inhame Cozido	1 escumadeira	110	26
Mandioca Cozida	1 colher de sopa	15	4
Mandioquinha Cozida	1 colher de sopa	15	3

I - Verduras E Legumes

Abóbora Cozida Picada	1 colher de sopa cheia	36	5
Abobrinha Cozida	1 colher de sopa cheia	30	3
Acelga Crua	1 prato de sobremesa	60	3
Agrião cru	1 pires de chá cheio	15	0,5
Alcachofra Cozida	1 unidade média	120	12
Alface crua	1 pires de chá ou 2 folhas	20	1
Almeirão cru	1 xícara de chá	180	8
Berinjela Refogada	1 colher de sopa cheia	25	1
Beterraba Cozida	1 colher de sopa cheia	20	2
Beterraba Crua Ralada	1 colhe sopa	16	1,5
Brócolis Cozido	1 xícara de chá	150	8
Genoura Cozida	1 escumadeira	50	6
Genoura Crua Ralada	1 colher sopa	12	1
Chuchu Refogado	1 colher de sopa cheia	25	0
Chicória	1 folha	12	0,5
Cebola	1 unidade	30	3
Couve Manteiga refogada	1 colher sopa	20	2
Couve - Flor Cozida	1 ramo médio	60	4
Escarola Crua	1 pires de chá	30	1
Espinafre Cozido	1 colher sopa	25	2
Jiló Cozido	1 colher sopa	30	2,5
Mostarda Cozida	1 colher de sopa cheia	45	2
Nabo Cozido	1 colher sopa	20	1
pepino Cru	1 unidade média	100	3
Pimentão	1 unidade pequena	40	4
Quiabo Refogado	1 colher sopa	20	2
Rabanete Cru	1 unidade média	20	1
Repolho Bruxelas Cozido	1 unidade média	20	2
Repolho Cru Picado	1 colher de arroz	20	1
Tomate	1 unidade média	90	4
Vagem Cozida	1 colher sopa	20	2

* **Contêm Açúcar.**

