

## LISTA DE SUBSTITUIÇÕES

### Legenda:

Siglas	Medidas Caseiras
C A CH	Colher de Arroz Cheia
C A R	Colher de Arroz Rasa
C A N	Colher de Arroz Nivelada
C S CH	Colher de Sopa Cheia
C S R	Colher de Sopa Rasa
C S N	Colher de Sopa Nivelada
C SB CH	Colher de Sobremesa Cheia
C SB R	Colher de Sobremesa Rasa
C SB N	Colher de Sobremesa Nivelada
CO	Concha
PI	Pires
PR	Prato
XI	Xícara
PQ	Pequeno (a)
ME	Médio (a)
GR	Grande
unid.	Unidade
pct.	Pacote

### 1. Grandes Refeições (Almoço e Jantar):

#### Grupo dos Cereais (uma porção = 150 calorias)

Alimentos	Medidas Caseiras
Angu	3 C S CH
Arroz à Grega / Risoto	2 C A CH ou 4 C S CH
Arroz Cozido	2 C A CH ou 3 C S CH
Arroz Integral	1 C A N ou 3 C S CH
Batata Doce Cozida	3 fatias PQ ou 3 C S CH
Batata Doce Frita	½ fatia GR
Batata Frita (McDonald's)	1 porção PQ
Batata Frita (Ruffles)	21 unid. Ou ½ pct. PQ
Batata Inglês Assada	1 unid. ME ou 3 C S R
Batata Inglesa Cozida	3 C A CH ou 6 C S CH

Batata Inglesa Frita	1 C A CH ou 2 C S CH
Batata Inglesa Sauté	4 C S CH
Cará / Inhame Cozido	3 C S CH
Farelo de Trigo / Aveia	5 C S CH
Farinha de Mandioca	2 C S CH
Farinha de Rosca	2 C S CH
Farofa com Ameixa / Passas	3 C S R
Farofa com Lingüiça	3 C S R
Farofa Simples	1 C A R ou 2 C S CH
Lasanha	1 C S CH
Macarrão Alho e Óleo	1 C A CH
Macarrão ao Sugo	3 C A CH
Macarrão à Bolonhesa	2 C A CH ou 5 C S CH
Macarrão Puro	3 C A CH
Mandioca Cozida	2 C A CH ou 4 C S CH
Mandioca Frita	2 C S R
Milho Verde (espiga)	1 unid. GR
Milho Verde (enlatado)	6 C S CH
Nhoque	3 C S CH
Panqueca de Carne	1 unid. PQ (50g) ou 2 unid. ME
Pirão	4 C S CH
Pizza	1 fatia PQ (60-70g)
Purê de Batatas	1 C A CH ou 2 C S CH
Sopa de Feijão com Macarrão	5 C S CH
Sopa de Legumes	2 CO ME CH
Sopa de Legumes com Carne	1 CO ME CH
Sufê (legumes / queijo)	2 pedaços ME (75g cada)

#### Grupo das Carnes e Ovos (uma porção = 190 calorias)

Alimentos	Medidas Caseiras
Almôndegas	3 unid. PQ (30g cada)
Almôndegas de Peru Light	3 unid.
Atum (enlatado)	4 C S CH
Bacalhoda	2 C S CH
Camarão Ensopado	8 unid. GR
Camarão Frito	6 C S CH ou 24 UNID. PQ

Carne de Boi Assada	1 fatia PQ (65g)
Carne Boi – Bife á Rolê	1 unid. GR (100g)
Carne Boi – Bife Acebolado	1 unid. ME (80g)
Carne Boi – Costela Assada	1 pedaço ME (40g)
Carne Boi Ensopada	3 pedaços ME (35g cada)
Carne Boi – Espetinho	2 unid. (45g cada)
Carne Boi – Bife de Fígado	1 unid. ME (90g)
Carne Boi – Filé á Parmegiana	1 unid. PQ (60g)
Carne Boi – Hambúrger	2 unid ME (55g cada)
Carne Boi – Moída	4 C S CH
Carne de Porco – Costela Assada	1 pedaço ME (45g)
Carne de Porco – Feijoada Caseira	½ CO ME CH (120g)
Carne de Porco – Feijoada Enlatada	1 CO ME CH (200g)
Coração de Galinha	24 unid. ME (120g)
Filé de Frango Grelhado	1 unid. ME (80g)
Filé Frango á Milanesa	1 unid. PQ (60g)
Frango ao Molho Pardo – Asa	2 unid. GR ou 3 unid. ME ou 4 unid. PQ
Frango ao Molho Pardo – Coxa	2 unid. GR ou 4 unid. PQ
Frango ao Molho Pardo - Peito	½ unid. GR ou 1 unid. PQ
Frango ao Molho Pardo – Sobrecoxa	1 unid. GR ou 2 unid. PQ
Frango Assado – Asa	3 unid. GR ou 4 unid. ME ou 5 unid. PQ
Frango Assado – Coxa	3 unid. GR ou 5 unid. PQ
Frango Assado – Desfiado	8 C S CH
Frango Assado – Passarinho	10 unid. PQ
Frango Assado – Peito	½ unid GR ou 1 unid. PQ
Frango Assado – Sobrecoxa	1 unid. GR ou 3 unid. PQ
Frango Ensopado – Asa	3 unid. GR ou 4 unid. ME ou 5 unid. PQ
Frango Ensopado – Coxa	3 unid. GR ou 5 unid. PQ
Frango Ensopado – Desfiado	7 C S CH
Frango Ensopado – Passarinho	9 unid. PQ

Frango Ensopado – Peito	½ unid. GR ou 1 unid. PQ	
Frango Ensopado – Sobrecoxa	1 unid. GR ou 2 unid. PQ	
Frango Frito – Asa	2 unid. GR ou 4 unid. PQ	
Frango Frito – Coxa	2 unid. GR ou 4 unid. PQ	
Frango Frito – Desfiado	6 C S CH	
Frango Frito – Passarinho	8 unid. PQ	
Frango Frito – Peito	½ unid. GR ou 1 unid. PQ	
Frango Frito – Sobrecoxa	1 unid. GR ou 2 unid. PQ	
Moela de Frango	4 unid. GR ou 8 unid. PQ	
Nuggets de Frango	4 unid. PQ (18g cada)	
Omelete	1 unid. ME (feito com 1 ovo GR ou 2 ovos PQ – 110g)	
Ovo de Codorna Cozido	12 unid.	
Ovo de Galinha Cozido	2 unid. PQ	
Ovo de Galinha Frito	1 unid. GR ou 2 unid. PQ	
Ovos Mexidos	6 e ½ C S CH	
Peixe à Milanesa	½ filé GR ou 1 filé PQ (70g)	
Peixe Assado ou Cozido	1 posta ME ou 2 filés PQ (100 cada)	
Peixe Ensopado	1 filé GR (145g)	
Peixe Frito	1 filé PQ (80g)	
Salame	3 fatias ME	
Salaminho	14 fatias ME	
Salpicão de Frango	4 C S CH	
Salsicha (enlatada)	2 unid. ME (35g cada)	
Salsicha Hot-Dog	1 unid. GR (65g)	
Salsichão	1 unid. PQ (45g)	
Sardinha (enlatada)	2 unid. ME (35g cada)	
Sardinha Frita	2 unid. ME (25g cada)	
Strogonoff de Carne	4 C S CH	
Strogonoff de Frango	4 C S CH	
Sushi	5 unid.	
Frios (embutidos)	Apresentado	2 fatias ME (15g cada)
	Mortadela	4 fatias ME (15g cada)
	Presunto	4 fatias ME (15g cada)
	Salaminho	20 fatias (45g)

**Grupo da Leguminosas (uma porção = 55 calorias)**

Alimentos	Medidas Caseiras
Ervilha (enlatada)	3 C S CH
Feijão Branco	2 C S CH
Feijão Mulatinho	1 CO ME CH ou 6 C S CH
Feijão Preto	5 C S CH
Grão-de-Bico Cozido	2 C S CH
Lentilha Cozida	3 C S R
Tutu de Feijão	1 C A R ou 2 C S R
Vagem Cozida	2 C S CH
Vagem Refogada	1 C S CH

**Grupo das Hortaliças (uma porção = 15 calorias)**

Alimentos	Medidas Caseiras
Abóbora Moranga Refogada	½ C S CH
Abobrinha Refogada	½ C S CH
Acelga Crua Picada	5 C A CH
Agrião Cru	7 C S CH ou 5 PI CH ou 22 ramos
Alface	1 PR raso CH ou 9 C S CH ou 15 folhas
Almeirão Cru	3 C S CH ou 5 folhas
Berinjela Assada	5 fatias ME
Berinjela Cozida	4 C S CH
Berinjela Ensopada	1 C S CH
Berinjela Frita	2 fatias PQ (8g cada)
Beterraba Cozida	2 C S CH
Beterraba Crua (ralada)	2 C S CH
Brócolis Cozido (vapor)	4 C S CH
Broto de Bambu	1 unid.
Broto de Feijão	1 C A CH (80g)
Cenoura Cozida	1 C S CH
Cenoura Crua (ralada)	3 C S CH
Cenoura Refogada	1 C S R
Chicória Crua	1 PI raso ou 4 folhas GR ou 9 folhas PQ
Chicória Refogada	1 C S R

Chuchu Refogado	1 C S R
Cogumelo (conserva)	16 unid. GR (5g cada) ou 3 C S CH
Couve Refogada	1 C S R
Couve-Flor à Milanese	½ ramo PQ (10g)
Couve-Flor Cozida	1 ramo PQ ou 1 C S CH
Espinafre Cozido	1 C S CH
Jiló Cozido	1 C S R
Mostarda Cozida	1 C S CH
Palmito (conserva)	4 C S R
Pepino	1 unid. ME ou 29 fatias PQ ou 5 C S CH
Picles (conserva)	5 C S CH
Pimentão	4 fatias ME ou 2 C S CH
Rabanete	3 unid. ME
Repolho Cozido	5 C S CH
Repolho Cru	4 C S CH
Repolho Refogado	1 C S CH
Rúcula	9 C S CH ou 15 folhas
Salsão Cru	2 C S CH
Tomate Cru	½ unid. GR ou 1 unid. PQ ou 4 C S CH

**OBS:** Hortaliças Cozidas: sem uso de óleo.  
Hortaliças Refogadas: uso de óleo.

**2. Pequenas Refeições (Desjejum, Lanches e Ceia)****Grupo dos Cereais (uma porção = 150 calorias)**

Alimentos	Medidas Caseiras
Aveia em flocos	4 C S CH
Biscoito de Aveia e Mel / Maçã e Canela / Leite	5 unid.
Biscoito Champanhe	3 unid.
Biscoito Cream Cracker	5 unid.
Biscoito de Polvilho	72 unid. (bolinha) ou 12 unid. (rosca) – 200g

Biscoito Maria / Maisena	6 unid.
Biscoito Pit Stop / Toda Hora	6 unid.
Biscoito Recheado	2 unid.
Biscoito Salpet	6 unid.
Biscoito Waffer	3 unid.
Bisnaguinha (tipo Seven Boys)	4 unid.
Bolinho de Mandioca com Carne	1 unid. ME
Bolo de Baunilha / Bolo Simples	1 fatia PQ (35g)
Bolo de Cenoura	1 fatia PQ (40g)
Bolo de Chocolate Simples (sem cobertura)	1 fatia PQ (30g)
Bolo de Fubá	1 fatia ME (50g)
Bolo Industrializado	1 fatia ME (50g)
Canjica	5 C S CH
Cereal em Barra (sem chocolate)	2 unid.
Cereal em Barra (com chocolate)	1 unid.
Cereal Matinal	1 XI chá (45g)
Cereal Matinal (All Bran)	1 e ½ XI chá (60g)
Granola	3 C S CH
Panetone	2 fatias PQ (30g cada)
Pão Árabe / Sírio	1 unid. PQ (55g)
Pão de Batata	1 unid. ME (50g)
Pão de Forma	2 fatias
Pão de Queijo	1 unid. GR ou 2 unid. ME ou 3 unid. PQ
Pão Francês (com miolo)	1 unid.
Pão Francês (sem miolo)	1 e ½ unid.
Pão Integral (de forma)	2 fatias
Pão de Cachorro Quente	1 unid.
Pão de Hamburger	1 unid. PQ
Pipoca (doce / salgada)	17 C S CH ou 2 sacos PQ (35g cada)
Sucrilhos	8 C S CH
Torrada	6 unid ME

#### Grupo dos Leites e Derivados (uma porção = 120 calorias)

Alimentos	Medidas Caseiras
Creme de Leite	2 C S R
Danoninho	2 potinhos PQ ou 1 pote Maxi
Iogurte	1 unid. (160mL)
Iogurte Light	2 unid (280mL)
Iogurte para Beber	1 unid. (160mL)
Leite Condensado	3 C SB CH
Leite Desnatado	1 copo GR CH (330mL)
Leite em Pó	1 C S CH ou 5 C SB R
Leite Integral	1 copo PQ CH (200mL)
Leite Maltado (com achocolatado)	½ XI de chá (100mL)
Leite Semi-Desnatado	1 copo ME CH (280mL)
Molho Branco (com queijo)	2 C S CH
Queijo Cheddar	1 C S CH (30g)
Queijo Cottage	3 C S CH
Queijo de Soja (Tofu)	2 fatias ME (60g)
Queijo Minas / Canastra	1 fatia ME (30g)
Queijo Minas Frescal	1 fatia GR (50g)
Queijo Mozzarella	2 fatias ME
Queijo Parmesão	2 C S CH (30g)
Queijo Polenguinho	2 unid.
Queijo Prato	1 fatia GR (35g)
Queijo Ricota	2 fatias ME (65g)
Requeijão	2 C S CH
Requeijão Light	5 C S CH (80g)

#### Grupo das Frutas (1 porção = 70 calorias)

Alimentos	Medidas Caseiras
Abacate	1 C S CH
Abacaxi	2 fatias ME (75g cada)
Acerola	18 unid. (130g)
Ameixa (preta / vermelha)	3 unid. ME
Ameixa Seca	7 unid. ME (5g cada)
Banana Caturra	1 unid. ME
Banana Frita	2 fatias PQ (15g cada)

Banana Maçã	1 unid. ME
Banana Ouro	2 unid. ME (40g cada)
Banana Prata	2 unid. ME (40g cada)
Caju	2 unid. ME
Caqui	1 unid. PQ (85g)
Carambola	2 unid. ME
Cereja	24 unid.
Figo	2 unid. ME
Goiaba	1 unid. PQ ou ½ unid. GR (100g)
Jabuticaba	29 unid.
Kiwi	1 unid.
Laranja	2 unid. PQ ou 1 unid. GR
Maçã	2 unid. PQ ou 1 unid. GR
Mamão Papaya	5 C S CH ou ½ unid. ME
Manga Espada	2 unid. PQ ou 1 unid. GR
Manga Grande	¼ unid.
Melancia	1 fatia GR (350g) ou 3 fatias PQ
Melão	2 fatias GR ou ½ unid. PQ
Morango	25 unid. PQ ou 9 unid. GR
Nectarina	1 unid. ME
Noz	2 unid. (5g cada)
Pêra	1 unid. ME
Pêssego	2 unid. ME ou 4 unid. PQ
Salada de Frutas	2 C S CH
Suco de Frutas Industrializado	1 copo ME CH (270ml)
Uva Itália / Rubi	15 bagos
Uva Comum	22 bagos

### **3. Alimentos que devem ser consumidos com moderação**

#### **Grupos dos Óleos e das Gorduras (uma porção = 75 calorias)**

<b>Alimentos</b>	<b>Medidas Caseiras</b>
Azeite de Dendê	1 C S R
Azeite de Oliva	1 C S CH
Gordura Vegetal Hidrogenada	1 colher de chá

Halvarina	1 colher de chá
Manteiga	½ C S R
Margarina Culinária	10g
Margarina Líquida	1 C S CH
Margarina Vegetal	½ C S R
Maionese	2 C S R
Óleo Vegetal	1 C S CH
Óleo Vegetal Composto (soja + Oliva)	1 C S CH

#### **Grupo dos Açúcares (uma porção = 110 calorias)**

<b>Alimentos</b>	<b>Medidas Caseiras</b>
Achocolatado em pó	4 C S CH
Açúcar Cristal	1 C S CH
Arroz Doce	½ XI de chá (100g)
Banana Passa	4 unid. ME (15g cada)
Barra de Chocolate (tipo Laka)	½ unid. (15g)
Bombom (tipo Sonho de Valsa)	1 unid.
Brigadeiro	3 unid. ME (15g cada)
Cajuzinho	4 unid. ME (15g cada)
Dextrosol	2 C S CH
Doce de Leite Pastoso	1 e ½ C S CH
Doce Industrializado (tipo goiabada)	½ fatia ME (45g)
Geléia de Frutas	2 C S CH
Glucose de Milho (tipo Karo)	2 C S CH
Mel	2 C S CH
Nidex	6 medidas (30g)
Café com açúcar	150 mL (3 XI PQ)

**OBS:** Cada xícara de café com açúcar (50mL) = 40 calorias

#### **Bebidas Alcoólicas:**

- Cada copo médio (tipo tulipa) de Cerveja = 120 calorias.
- Cada copo pequeno (tipo lagoinha) de Cerveja = 70 calorias.
- Cada latinha de Cerveja = 150 calorias.
- Cada taça cheia de Vinho (150mL) = 130 calorias.
- Cada dose de Whisky / Vodca (50 mL) = 120 calorias.

**Nutricionista responsável:** Cora de Oliveira Castro – CRN9-3588

**Referências:**

- O programa usado nos cálculos das porções foi o **DietPro**, versão 2.0 (Agromídia Software).

- COSTA, Eronita de Aquino. **Manual de nutrientes – prevenção das doenças através dos alimentos**. Editora Vozes: Petrópolis, 2002. 2ed. 236p.

- FAVIER, Jean-Claude *et al.* **Repertório geral dos alimentos – tabela de composição**. Editora Roca: São Paulo, 1999. 895p.

- FRANCO, Guilherme. **Tabela de composição química dos alimentos**. Editora Atheneu: São Paulo, 2003. 9ed. 307p.

- PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira *et al.* **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. Editora Atheneu: São Paulo, 2000. 4ed. 79p.



*Para quem quer emagrecer com saúde*