



DiabetesBox

loja.debemcomavida.com.br

Guia de Bolso de Contagem de Carboidratos





Desenvolvemos esse guia prático de bolso para auxiliar no melhor controle da sua alimentação, fornecendo uma maior liberdade de escolha durante as suas refeições. Quando ingerimos os alimentos de forma correta e equilibrada, não há necessidade de se privar dos alimentos que gosta!



Pirâmide alimentar



A pirâmide é composta por 4 andares com 8 grupos alimentares.

- Óleos e gorduras
- Açúcares e doces
- Laticínios
- Carnes e ovos
- Hortaliças
- Frutas
- Carboidratos.

A quantidade a ser ingerida de cada grupo alimentar dependente de pessoa para pessoa, é calculada de acordo com a necessidade energética. Para mensurar a necessidade de cada indivíduo, é levado em consideração informações como peso, altura, atividade física e pré-disposição genética. Cada grupo de alimentos fornece diferentes tipos de nutrientes e minerais, o que mantém nosso corpo saudável.

Informação Nutricional

A Contagem de Carboidratos (CHO*) é uma terapia nutricional, onde levamos em consideração os gramas de carboidratos consumidos nas refeições e lanches intermediários, com o objetivo de manter a glicemia dentro de limites convenientes. A Contagem de Carboidratos (CHO*) pode ser utilizada por qualquer pessoa com Diabetes. Para descobrir quanto cada alimento contém de carboidratos, podemos utilizar a informação nutricional dos rótulos ou tabelas de composição de alimentos.

Conheça todos os itens que devem estar descritos na tabela nutricional de qualquer alimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			Fatia (28,1g)	O QUE OLHAR
Porção de 50g (2 fatias)				
Quantidade por porção		% VD (*)		
Valor Energético	121kcal=506kl	6	68 kcal	1- Tamanho da porção do alimento
Carboidratos	22g	7	12g	2. Quantidade total de carboidratos
Proteínas	4,3g	6	2,4g	3. Quantidade total de gordura (até 5 gramas de gordura por porção é saudável)
Gorduras Totais	1,8g das quais:	3	1g	4. Quantidade total de fibras (acima de 2,5 gramas por porção é considerado rico em fibras)
Gorduras Saturadas	0,4g	2	0g	
Gorduras Trans	0g	**	0g	
Gorduras mono	0,6g	**	0g	
Gorduras poli	0,7g	**	0g	
Colesterol	0mg	0	0mg	
Fibras Alimentares	3,2g	13	1,8g	
Sódio	234mg	10	132g	

Quando a informação nutricional não estiver no rótulo, deve-se procurar no manual de contagem de carboidratos.

E quando a porção que você for comer não for a mesma descrita no rótulo ou no manual? Vamos usar a regra de 3.

Exemplo: Vou comer 01 banana e segundo o manual da SBD, 01 banana que pesa 40 gramas, tem 9 gramas de carboidrato (não confundir com o peso do alimento com a quantidade em gramas de carboidrato). Pesei minha banana e ela pesa 70 gramas.

Então:

$$40g = 9g \quad 70 \times 9 = 630 : 40 = 16,7$$

$$70g = x \quad \text{A banana que vou comer tem 16g de CHO}$$

Conheça a diferença entre porção e medida caseira

Porção: é a quantidade de alimento em sua forma usual de consumo expressa em medida caseira, unidade ou forma de consumo (fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.) considerando também a “quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias, para compor uma alimentação saudável”

Medida caseira: medida utilizada pelo consumidor ao medir os alimentos, como fatias, unidades, pote, xícaras, copo e colher de sopa.

Colher: café, chá, sobremesa, sopa e de servir

Medidores:

- 1 xícara de chá (240 ml)
- 1/2 xícara de chá (120 ml)
- 1/3 xícara de chá (80 ml)
- 1/4 xícara de chá (60 ml)
- Copo: grande e pequeno
- Concha: diversos tamanhos
- Escumadeiras: diversos tamanhos



Para que a contagem de carboidratos seja cada vez mais exata vale a pena treinar seu “olhometro”, conhecendo os tamanhos das colheres copos e xícaras, além de pesar alguns alimentos.



Tabela contagem de carboidratos

As tabelas a seguir, contém os principais alimentos que irão te auxiliar na contagem de carboidrato diário por refeição. Assim você conseguirá ter um maior controle da sua glicemia, diminuindo as chances de hipoglicemia e hiperglicemia.

É importante ressaltar que essas tabelas são apenas informativas e não deve substituir a orientação de um profissional da saúde.

As tabelas estão divididas por grupo alimentar que irão te auxiliar:

- ↳ Verduras, Hortaliças e Tuberculos;
- ↳ Leites e Derivados;
- ↳ Bebidas;
- ↳ Frutas;
- ↳ Arroz, Massas e Farinhas;
- ↳ Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos;
- ↳ Carne, Ovos e Derivados;
- ↳ Óleos e Gorduras;
- ↳ Feijões, Oleaginosas e Sementes;



Verduras, Hortaliças e Tuberculos

Verduras, Hortaliças e Tuberculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abóbora moranga	1 colher de sopa	36	7	1
Abobrinha	1 colher de sopa	20	24	1
Acelga	1 prato de sobremesa	6	19	0
Agrião	1 prato cheio	25	2	1
Aipo inteiro (picado)	1 colher de sopa	10	6	0
Alcachofra	1 unidade média	20	1	1
Alface	1 prato sobremesa	10	11	0
Alho	2 dentes pequenos	10	11	3
Alho-poró	pequena porção	20	11	3
Almeirão refogado	1 colher de sopa	45	39	3
Aspargo em conserva	1 unidade média	7	2	0
Batata barôa (mandioquinha)	1 colher de sopa	35	44	10
Batata doce cozida	1 colher de sopa	42	43	10
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	42	6
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	80	68	15
Batata palha	1 colher de sopa	13	37	2
Batata "sauté"	1 colher de sopa	25	37	4
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Caldo de mandioca	1 concha média	150	29	21
Cará cozido	1 colher de sopa	35	28	7
Berinjela cozida	1 colher de sopa	25	8	2

Verduras, Hortaliças e Tuberculos

Verduras, Hortaliças e Tuberculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	9	2
Brócolis com Cottage	1 concha	80	31	3
Cebola picada	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura crua ralada	1 colher de sopa	12	4	1
Chicória refogada	1 colher de sopa	45	39	3
Chuchu	1 colher de sopa	15	4	1
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	5	1
Couve crua	1 folha média	20	10	1
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	25	4
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Escarola	1 prato raso	100	17	3
Espinafre cru	1 colher de sopa	20	4	0
Inhame	1 colher de sopa	35	37	8
Jiló	1 colher de sopa	60	31	5
Mandioca (Aipim)	1 pedaço médio	100	120	29
Mandioca cozida	1 colher de sopa rasa	30	37	9
Mc Fritas grande®	1 pacote	-	412	49
Mc Fritas média®	1 pacote	-	288	35
Mc Fritas pequena®	1 pacote	-	206	25
Mc Premium Salad®	1 porção	-	104	3
Mc Premium Salad Crispy®	1 porção	-	317	17

Verduras, Hortaliças e Tuberculos

Verduras, Hortaliças e Tuberculos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mc Premium Salad Grill®	1 porção	-	227	3
Mc Salad Shaker®	1 porção	-	23	1
Mini Mc Salad Shaker®	1 unidade	-	40	3
Milho verde com manteiga	1 espiga grande	100	233	32
Milho verde conserva	1 colher de sopa	24	23	5
Mostarda (folha cozida)	1 colher de sopa	45	12	2
Nabo	1 colher de sopa	18	5	1
Palmito em conserva	1 unidade média	15	3	1
Pepino cru	1 unidade média	3	1	0
Pimentão	1 colher de sopa	13	7	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	25	5
Quiabo cozido	1 colher de sopa	40	15	3
Rabanete	1 unidade média	12	2	0
Repolho cozido	1 colher de sopa	10	1	0
Rúcula	1 prato de sobremesa	10	1	0
Salada de legumes c/ maion.	1 colher de sopa cheia	35	34	5
Seleta de legumes	1 colher de sopa	20	15	3
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 unidade pequena	45	22	5
Vagem cozida	1 colher de sopa	20	8	2

Leite e Derivados

Leite e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Actimel®	1 frasco	100	77	13
Chandelle chocolate®	1 copinho	110	157	23
Cream cheese Danúbio®	1 colher de chá	30	84	1
Cream cheese light Danúbio®	1 colher de chá	30	55	1
Coalhada Integral	1 pote	130	120	17
Creme de leite	1 colher de sopa	15	46	1
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	24	1
Cremutcho®	1 colher de sopa	15	97	1
Danette chocolate®	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 potinho	45	51	7
logurte Activia	1 potinho	100	110	16
logurte Activia light	1 potinho	100	62	11
logurte Activia natural	1 pote	170	132	12
logurte Natural com mel	1 potinho	200	235	36
logurte Corpus light® - Morango	1 potinho	100	81	10
logurte Corpus light®	1 garrafinha	170	81	15
logurte Dan'up	1 garrafinha	180	172	28
logurte de frutas (média)	1 potinho	100	90	17
logurte de frutas light (média)	1 potinho	100	42	7
logurte fruta e cereal	1 potinho	100	113	18
logurte natural desnatado	1 copo	185	85	12

Leite e Derivados

Leite e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
logurte natural integral	1 copo	140	45	4
Leite de cabra Integral	2 copos cheios	240	233	13
Leite de soja	1 copo	200	66	3
Leite de soja Ades Original®	1 copo	200	82	8
Leite de soja Ades Original light®	1 copo	200	59	3
Leite de soja em pó	1 colher de sopa	10	69	4
Leite de vaca desnatado	2 copos cheios	240	84	12
Leite de vaca integral	1 copo	200	124	10
Leite de vaca semi-desnatado	1 copo	200	96	10
Leite em pó desnatado	1 colher de sopa	40	36	5
Leite em pó integral	1 colher de sopa	40	99	5
Leite materno	1/2 copo	100	70	7
Mc logurte Parfait®	1 unidade	-	150	30
Queijo Catupiry	1 fatia média	35	88	0
Queijo cottage	1 colher de sopa	22	27	0
Queijo cheddar cremoso	1 colher de sopa	30	81	0
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	73	0
Queijo minas frescal light	1 fatia média	30	46	0
Queijo mussarela	1 fatia	15	42	0
Queijo parmesão	1 pedaço pequeno	15	54	0
Queijo prato	1 fatia média	15	60	0

Bebidas

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Achocolatado diet GOLD®	1 colher de sopa	9	35	6
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa cheia	16	61	14
Achocolatado light Nescau®	1 colher de sopa	10	33	7
Achocolatado light Taeq®	1 colher de sopa	10	34	15
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	20	80	19
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	10	113	14
Água de coco verde	1 copo	240	43	10
Aguardente	1 dose	50	115	0
Batida de fruta	1 taça	100	191	26
Bebida energética Red Bull®	1 lata	250	112	28
Caldo de cana	1 copo	240	201	49
Café com açúcar	1 xícara de café	50	4	1
Café sem açúcar	1 xícara de café	50	1	0
Caipirinha sem açúcar	1 dose	200	436	54
Cappuccino em pó trad.	2 colheres de sopa	20	84	14
Cappuccino em pó chocolate	2 colheres de sopa	20	90	15
Cappuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	66	6
Cappuccino em pó light	2 colheres de sopa	14	49	8
Cerveja	1 lata	350	143	12

Bebidas

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cerveja Bock®	1 lata	335	174	13
Cerveja sem álcool	1 lata	350	84	15
Chá com limão®	1 copo	200	74	18
Chá sem açúcar	1 xícara	200	2	0
Cidra	1 dose	100	82	2
Coca cola®	1 copo	200	85	22
Coca cola light / zero®	1 copo	200	0	0
Conhaque	1 dose	50	115	0
Champanhe	1 taça	100	82	3
Fanta Laranja®	1 copo	200	90	22
Fanta Laranja diet®	1 copo	200	0	0
Gatorade®	1 garrafa	500	120	24
Gim	1 dose	55	150	22
Laranja Lima	1 copo	200	82	20
Licor	1 cálice	20	62	6
Limonada sem açúcar	1 copo	200	28	10
Martini	1 dose	50	41	2
Nesquik pó Nestlé®	1 colher de sopa	14	38	10
Novomilk® (pó)	1 colher de sopa	14	64	10
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	53	12
Refresco comum com açúcar	1 copo	200	56	14

Bebidas

Bebidas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Refresco diet Clight®	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum (média)	2 copos	240	96	24
Refrigerante diet (média)	2 copos	240	1	0
Saquê	1 dose	50	11	3
Suco Ades® (média)	1 copo	200	88	20
Suco light Ades® (média)	1 copo	200	32	7
Suco artificial	1 copo	200	56	14
Suco artificial diet	1 copo	200	3	0
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	240	108	26
Suco de açaí com xarope	2 copos	240	438	72
Suco de acerola sem açúcar	2 copos	240	25	5
Suco de caju sem açúcar	2 copos	240	108	25
Suco de laranja sem açúcar	2 copos	240	116	26
Suco de maçã	1 copo	200	97	22
Suco mamão c/ laranja s/ açúcar	1 copo	200	110	26
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de melão sem açúcar	1 copo	200	33	6
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco de pêssego sem açúcar	2 copos	240	38	8
Suco Mais-® (média)	1 copo	200	105	26
Suco light Mais® (média)	1 copo	200	32	8

Frutas

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate picado	1 colher de sopa	45	79	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Açaí com xarope	1 taça	100	110	21
Açaí com banana, granola e mel	1 pote pequeno	200	492	84
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola polpa congelada	1 saquinho	100	31	7
Ameixa vermelha	1 unidade média	42	18	4
Ameixa preta seca	1 unidade média	42	18	3
Amora	1 unidade média	8	5	1
Banana (média)	1 unidade média	55	51	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Cajá-manga	1 unidade grande	75	38	9
Caju	1 unidade grande	100	43	10
Caqui	1 unidade pequena	110	95	22
Carambola	1 1/2 unidades	100	46	11
Cereja fresca	1 unidade média	4	4	1
Coco fresco ralado	1 xícara	100	354	15
Damasco seco	1 unidade pequena	7	9	2
Figo fresco	1 unidade média	55	38	8
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde ou pinha	1 unidade pequena	60	41	8

Frutas

Frutas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Goiaba	1 unidade média	170	96	20
Graviola	1 porção	100	62	16
Jabuticaba	1 unidades	5	2	1
Jaca	1 bago médio	12	3	1
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão	1 unidade média	10	4	1
Kiwi	1 unidade média	76	51	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Laranja Lima	1 unidade média	90	41	10
Maçã com casca	1 unidade pequena	90	58	14
Mamão papaya	1/2 unidade	160	64	16
Manga	1 unidade média	140	91	22
Maracujá	1 unidade média	45	31	6
Melancia	1 fatia média	200	48	11
Melão	1 fatia grande	115	32	7
Mexerica	1 unidade grande	100	58	15
Morango	1 unidade média	12	5	1
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	20	4
Pequi refogado	4 unidades médias	70	143	9
Pêra	1 unidade média	130	80	19

Arroz, Massas e Farinhas

Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	69	17
Angu	1 colher de sopa cheia	35	44	9
Arroz à grega	1 colher de servir	68	75	18
Arroz carreteiro	1 colher de servir	45	75	5
Arroz com lentilha	1 colher de servir	45	71	12
Arroz com pequi	3 colheres de arroz	180	292	50
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	20	26	5
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	20	25	5
Canelone de ricota	1 unidade média	30	74	4
Capelete de carne/frango	1 escumadeira	50	141	26
Cup Noodles®	1 unidade comercial	65	300	38
Espaguete ao sugo	1 escumadeira	110	112	24
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa	15	54	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	15	54	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	61	11
Farinha de soja	1 colher de sopa cheia	15	65	5
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20	71	15
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Fubá	1 colher de sopa cheia	20	71	16
Lasanha à bolanhesa	1 escumadeira	170	355	27

Arroz, Massas e Farinhas

Arroz, Massas e Farinhas	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	85	370	50
Macarronada	1 colher de sopa	25	32	6
Milharina®	1 colher de sopa	20	71	15
Mucilon de arroz®	1 colher de sopa cheia	9	34	8
Mucilon de milho®	1 colher de sopa	9	34	8
Nhoque de batata	1 escumadeira	100	120	21
Panqueca carne	1 unidade média	80	229	18
Polenta cozida	1 pedaço médio	30	20	3
Polvilho	1 colher de sopa cheia	16	56	14
Purê de batatas	1 colher de sopa cheia	45	56	8
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	26
Tapioca farinha com coco	1 colher de sopa cheia	25	107	21
Tapioca goma	1 unidade pequena	20	46	11

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
All Bran Original Kellogg's®	3/4 de xícara	40	108	18
Aveia em flocos crua	1 colher de sopa cheia	15	56	10
Barra de cereais (média)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereais diet (média)	1 unidade	25	75	17
Barra de cereais light (média)	1 unidade	25	75	16
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	8	34	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	4	26	3
Biscoito Champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito Cream cracker®	1 unidade	7	29	5
Biscoito de Leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de maisena	1 unidade	5	22	4
Biscoitão de polvilho	1 unidade	3	13	2
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	13	2
Biscoito frito salgado	3 unidades	50	214	26
Biscoito Maria®	1 unidade	6	26	4
Biscoito recheado chocolate	1 unidade	13	62	9
Biscoito recheado diet	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito Salpet ®	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito tipo sequilhos	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito Club Social® trad.	1 pacotinho	26	117	17

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Biscoito tipo cookies (média)	1 unidade	10	46	6
Biscoito tipo cookies integral	1 unidade	30	123	17
Biscoito waffer (média)	1 unidade	8	21	3
Biscoito waffer diet	1 unidade	7	39	3
Bisnaguinha	1 unidade	20	62	11
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	30	81	13
Bolo de festa (recheio/ cobertura)	1 fatia média	100	320	54
Bolo de festa diet	1 fatia média	80	220	20
Bolo simples sem cobertura	1 fatia média	60	263	33
Bolo simples sem cobertura diet	1 fatia média	40	103	14
Bolo de apim com coco	1 fatia média	80	243	37
Bolo de chocolate com nozes	1 fatia pequena	50	175	17
Bolo de coco	1 fatia grande	100	317	54
Bolo de milho	1 fatia média	100	290	54
Bolo recheado light Suavipan®1	unidade	40	117	18
Broa de fubá/milho	1 fatia média	50	128	25
Cereais diet (média)	3/4 de xícara	40	90	17
Cereal matinal de milho s/ açúcar	1 xícara média	40	146	33
Cereal matinal de milho c/ açúcar	1 xícara média	40	160	40
Chocotone	1 fatia pequena	100	296	49
Chocotone diet	1 fatia grande	60	180	26

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Corn Flakes Kellogg's®	1 xícara	30	108	24
Creme de arroz/milho cozido	1 colher de sopa cheia	33	35	5
Creme de baunilha com sagu	1 porção	100	159	37
Cremsgema chocolate	1 colher de sopa cheia	20	72	12
Croissant	1 unidade grande	80	238	32
Crouton	1 colher de sopa	10	35	6
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	28	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	10	28	5
Farinha Láctea®	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Germen de trigo	1 colher de sopa cheia	10	37	4
Granola sem açúcar	1 colher de sopa cheia	11	51	7
Muffin de banana	1 unidade	40	141	20
Musli®	1 xícara	30	598	65
Nesfit® frutas	1 xícara	30	98	20
Neston®	1 colher de sopa cheia	8	29	6
Panetone (média)	1 fatia pequena	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia pequena	60	150	28
Pão de batata simples	1 unidade média	50	137	29
Pão de centeio	1 pedaço médio	50	137	29
Pão de forma branco	1 fatia	25	62	12
Pão de forma de aveia	1 fatia	25	59	11

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos

Pães, Biscoitos, Cereais e Bolos	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de forma integral	1 fatia	25	58	11
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	188	40
Pão de leite	1 fatia	50	149	30
Pão de mel	1 unidade pequena	15	76	13
Pão de mel com chocolate Pan®	2 unidades e meia	30	112	20
Pão de milho caseiro	1 unidade	32	200	43
Pão de queijo	1 unidade grande	40	87	9
Pão de queijo light	1 unidade média	27	55	9
Pão doce	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	135	28
Pão tipo ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão tipo hot dog	1 unidade	50	133	28
Pão italiano	1 fatia	50	125	28
Pão sírio Pita Bread	1 unidade média	58	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	155	61
Rocambole Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48
Rocambole de doce de leite	1 pedaço médio	80	232	45
Sucrilhos®	1 colher de sopa cheia	5	19	5
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	8	25	5
Torrada aperitivo	1 unidade	2	7	1
Trigo para kibe	1/3 de xícara	50	161	31

Carnes, Ovos e Derivados

Carnes, Ovo e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4
Atum em água	1 colher de sopa cheia	16	45	0
Atum em óleo	1 lata (drenado)	100	194	0
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0
Bacalhoda	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia média	15	99	0
Bife à milanesa	1 unidade pequena	80	230	8
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13
Bife de fígado grelhado	1 unidade média	100	216	6
Bife frito (média)	1 unidade	100	297	0
Bife de boi grelhado (média)	1 unidade média	100	228	0
Blanquet de Peru	1 fatia média	15	15	0
Camarão frito	1 colher de sopa (4 und)	20	37	0
Caranguejo cozido	porção	100	83	0
Carne assada	pedaço médio	90	259	0
Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de frango cozida	1 sobrecoxa média	65	82	0
Carne de boi moída	1 colher de sopa cheia	25	49	0
Carpaccio de Carne	1 fatia média	15	17	0
Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0
Costela de porco defumada	1 pedaço pequeno	15	62	0

Carnes, Ovos e Derivados

Carnes, Ovo e Derivados	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Coxa de frango assada	1 unidade média	100	215	0
Filé de frango grelhado	1 unidade média	100	159	0
Gema de ovo cozida	1 unidade média	15	53	0
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Hambúrguer de carne bovina	1 unidade	56	139	2
Língua de boi cozida	1 fatia média	30	94	0
Lingüiça calabresa	1 unidade	40	146	0
Lingüiça de frango	1 gomo	60	146	0
Lingüiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0
Lombo de porco assado	1 pedaço grande	120	252	0
Mc Nuggets®	10 unidades	166	431	27
Mortadela	1 fatia média	15	41	0
Nuggets® (média)	1 unidade	25	64	4
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	65	110	2
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0
Peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0
Pernil de porco assado	1 fatia	100	94	2
Presunto de peru	1 fatia	15	15	0
Presunto de p=orco	1 fatia	20	36	0

Feijões, Oleaginosas e Sementes

Feijões, Oleaginosas, e Sementes	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amêndoa	1 unidade média	3	13	1
Amendoim torrado	2 colheres de sopa	34	194	5
Amendoim Japonês (média)	1 colher de sopa	25	472	40
Avelã	1 unidade média	1	6	0
Caldo de feijão	1 concha média	150	254	16
Castanha de caju	1 unidade média	3	13	1
Castanha do Pará	1 unidade	6	42	1
Ervilha enlatada	1 colher de sopa cheia	27	20	4
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	4	1
Feijão comum (média)	1 colher de sopa	17	14	3
Grão de bico	1 colher de sopa	22	36	6
Lentilha cozida	1 colher de sopa cheia	18	19	3
Pistache	1 unidade	1	4	0
Proteína texturizada de soja	1 colher de sopa	10	34	3
Nozes	1 unidade média	5	35	1
Sojacozida	1 colher de sopa cheia	17	29	2
Tremoço em conserva	1 colher de sopa	20	24	2

Referências bibliográficas consultadas: Junho/2016

- Phillip ST, Ribeiro LC. Latterza AR, Cruz ATR.

- ADJ – Manual de Contagem de Carboidrato

- ANVISA – portal.anvisa.gov.br

- Manual Carboidratos Sociedade Brasileira de Diabetes SBD, 2016.

www.diabetes.org.br

*CHO: Carboidratos



Roche. ©2016
Versão Agosto 2016
Roche Diagnóstica
0800 77 20 126
www.accu-check.com.br
brasil.accucheckresponde@roche.com
Av. Engenheiro Billings, 1729, prédio 38
São Paulo - SP - Brasil
2016. Cod VD0716191



ACCU-CHEK®