

Tabela para contagem de carboidratos

Alimento	Medidas usuais	g ou ml	Calorias (kcal)	CHO (g)	CHO (kcal)
Abacate (picado)	colher de sopa cheia	45	79,56	2,88	11,52
Abacaxi	fatia média	75	43,65	10,28	41,1
Abacaxi em calda	fatia média	75	91,85	22,33	89,31
Abacaxi, suco de	copo duplo cheio	240	129,84	31,2	124,8
Abóbora d'água (picada)	colher de sopa cheia	36	10,32	1,64	6,55
Abóbora doce (picada)	colher de sopa cheia	36	20,27	4,39	17,57
Abóbora moranga (picada)	colher de sopa cheia	36	6,78	0,97	3,89
Açafrão em pó	colher de sopa cheia	16	57,52	11,54	46,14
Açaí, suco de	copo duplo cheio	240	437,76	72	288
Acarajé	unidade média	100	286	23,3	93,2
Acelga (picada)	colher de sopa cheia	6	1,44	0,22	0,89
Acém gordo cozido	pedaço médio	35	111,69	0	0
Acém magro cozido	pedaço médio	35	71,93	0	0
Acerola	unidade	12	3,82	0,88	3,5
Açúcar branco refinado	colher de sopa cheia	30	119,4	29,85	119,4
Açúcar cristal	colher de sopa cheia	24	95,52	23,88	95,52
Açúcar mascavo	colher de sopa cheia	19	70,02	17,21	68,86
Agrião (picado)	colher de sopa cheia	7	1,59	0,23	0,92
Aipim cozido	pedaço médio	100	119,8	28,9	115,6
Aipo inteiro (picado)	colher de sopa cheia	10	1,76	0,33	1,32
Alcachofra cozida	unidade média	100	52,01	10,32	41,28
Alcaparra	colher de sopa cheia	27	9,51	1,31	5,24
Alcatra magra assada ou grelhada	bife médio	100	340,1	0	0
Alcatra gorda assada ou grelhada	bife médio	100	200,10	0	0
Alfavaca em pó	folha média	10	2,19	0,35	1,4
Alfavaca em pó	colher de sopa cheia	16	48,8	7,2	28,8
Alho-porã	dente grande	5	8,11	1,65	6,61
Alho-porã	colher de sopa cheia	10	4,32	0,75	3
All Bran	colher de sopa cheia	5	12,81	2,17	8,66
Almeirão cru (picado)	colher de sopa cheia	10	2,83	0,47	1,88
Almôndega	unidade média	50	101,78	3,53	14,1
Ameixa-preta em calda	unidade média	42	25,53	5,46	21,86
Ameixa-preta seca	unidade média	5	13,3	3,14	12,55
Ameixa seca	unidade média	5	9,3	2,16	8,63
Ameixa, passa de	colher de sopa cheia	15	43,83	10,41	41,64
Amêndoa	unidade média	1	6,4	0,2	0,78
Amendoim	colher de sopa cheia	17	97,46	1,02	4,09
Amido de arroz	colher de sopa cheia	20	70,36	17,4	69,6
Amido de milho	colher de sopa cheia	20	68,84	17	68
Amora (branca, preta e vermelha)	unidade média	8	4,85	1,01	4,03
Amora, geléia de	colher de sopa cheia	40	93,38	22,96	91,86
Angu	colher de sopa cheia	35	43,51	9,17	36,68
Arroz branco cozido	colher de sopa cheia	25	26,43	6,05	24,2
Arroz-doce	colher de sopa cheia	40	65,5	13,22	52,86
Arroz integral com sal	colher de sopa cheia	20	23,48	5,1	20,4
Arroz, bolinho frito de	unidade média	40	94,08	15,4	61,6
Arroz, farinha de	colher de sopa cheia	17	60,01	13,55	54,2

Arroz, flocos de	colher de sopa cheia	14	48,68	11,05	44,18
Aspargo cozido com sal	unidade média	7,5	2,31	0,33	1,32
Atum em água	colher de sopa cheia	16	17,19	0,05	0,2
Aveia, farinha de (crua)	colher de sopa cheia	18	67,28	10,85	43,42
Aveia, flocos cozidos de	colher de sopa cheia	15	9,26	1,73	6,9
Avelç	unidade média	1	6,33	0,08	0,33
Azeite de dendê industrializado	colher de sopa cheia	8	71,35	0	0
Azeite de oliva (extra)	colher de sopa cheia	8	72	0	0
Azeitona preta (parte comest,)	unidade média	3	7,47	0,13	0,52
Azeitona verde (parte comest)	unidade média	4	11,97	0,46	1,86
Bacalhau fresco (desfiado)	colher de sopa cheia	15	11,07	0	0
Bacalhau seco (desfiado)	colher de sopa cheia	15	24,77	0	0
Bacoca	fatia média	15	99,2	0,15	0,6
Bacon	filé médio	100	125,2	25	100
Badejo cozido	filé médio	100	132,12	0	0
Bala de caramelo ou chocolate	unidade	5	20,67	4,14	16,54
Bambu, brotos de	pires de chã	10	3,54	0,61	2,44
Banana-caturra	umidade média	30	28,5	6,6	26,4
Banana-maçç	umidade média	65	73,95	17,19	68,74
Banana-ouro	umidade média	40	63,42	14,72	58,88
Banana-prata crua	unidade média	40	39,64	9,12	36,48
Banana frita	unidade média	45	141,93	19,58	78,3
Banana-da-terra crua	umidade média	31	36,27	8,25	32,98
Banha de galinha	colher de sopa cheia	10	89,85	0	0
Banha de porco	colher de sopa cheia	10	90	0	0
Batata, amido de	colher de sopa cheia	16	52,92	12,91	51,64
Batata assada sem casca e sem sal (picada)	colher de sopa cheia	30	28,49	6,47	25,87
Batata chips com sal (em pacote)	unidade	1,3	7,17	0,67	2,7
Batata cozida sem casca e sem sal (picada)	colher de sopa cheia	30	26,33	6	24,01
Batata-doce assada com casca (picada)	colher de sopa cheia	42	44,08	10,19	40,77
Batata ensopada (picada)	colher de sopa cheia	30	32,7	4,5	18
Batata, fécula de	colher de sopa cheia	20	65,94	16,42	65,68
Batata frita	colher de sopa cheia	25	70	9	36
Batata-barca ou mandioquinha (picada)	colher de sopa cheia	35	43,93	10,22	8
Batata-doce amarela assada (picada)	colher de sopa cheia	30	43,04	10,34	41,36
Batata-doce branca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	37,53	8,37	33,48
Batata-doce, doce de	colher de sopa cheia	40	97,6	23,6	94,4
Batom (chocolate ao leite Garoto)	unidade	30	167,99	17,7	70,8
Beijinho-de-com	umidade média	25	115,94	16,59	66,36
Berinjela cozida sem sal	colher de sopa cheia	25	7,99	1,66	6,64
Beterraba cozida (picada)	colher de sopa cheia	20	6,29	1,34	5,35
Bife à milanesa	unidade média	80	229,55	5,97	23,87
Bife à parmegiana	unidade média	150	490,41	12,69	50,76
Bife de boi	unidade média	100	380,05	0	0
Bife de fígado frito	umidade média	100	222,2	5,3	21,2
Bis	unidade	7,5	37,09	4,73	18,93
Biscoito de água e sal	unidade	8	32,23	6,1	24,42
Biscoito de aveia e mel	unidade	6	29,05	4,16	16,63
Biscoito Bono Chocolate Nestlé	unidade	13	62,41	8,50	34,01
Biscoito caseiro	unidade	10	36,9	4,6	18,4
Biscoito de Coco Nestlé	unidade	8	36,3	5,58	22,34
Biscoito de polvilho (rosquinha)	unidade	3	12,63	2,39	9,55
Biscoito Deflitas	unidade	5	25	3,37	13,48
Biscoito Leite Nestlé	unidade	8	37,62	5,43	21,73

Biscoito Maçç e Canela Nestlé	unidade	10	45,62	6,87	27,48
Biscoito Maisena Nestlé	unidade	5	22,51	3,79	15,14
Biscoito Maria Nestlé	unidade	6	26,48	4,37	17,5
Biscoito Milho Verde Nestlé	unidade	6	27,2	4,19	16,78
Biscoito Passatempo Recheado Disney Nestlé	unidade	15	72,78	9,57	38,28
Biscoito Passatempo sem recheio	unidade	6	29,43	4,12	16,46
Biscoito Prestígio Recheado Nestlé	unidade	15	72,18	9,92	39,66
Biscoito Prestígio Wafer Nestlé	unidade	7,5	39,99	4,46	17,85
Biscoito recheado	unidade	13	63,38	9	35,98
Biscoito Salclíc:	unidade	5	24,66	3,11	12,42
Biscoito Suíço Avelç Nestlé	unidade	13	70,2	6,89	27,56
Biscoito do tipo cookies	unidade	16	79,2	10,94	43,78
Biscoito Tostines	unidade	8	41,12	4,82	19,26
Biscoito Tostines Recheados Chocolate	unidade	13	63,86	8,27	33,07
Biscoito Tostines Rosquinha de Coco	unidade	10	47,48	6,49	25,96
Biscoito Tostines Salgados Cream Cracker	unidade	8	35,21	5,33	21,31
Biscoito Tostines Surpresa Fun	unidade	8	37,21	5,56	22,24
Biscoito Tostines Wafer	unidade	8	41,24	5,53	22,11
Biscoito Vira Cracker	unidade	6	28,77	3,84	15,36
Biscoitos de farinha integral	unidade	10	43,06	6,82	27,28
Biscoitos de glúten a40%	unidade	10	13,41	2,64	10,56
Biscoitos de glúten puro	unidade	10	34,06	7,95	31,8
Biscoitos doces	unidade	8	30,31	5,38	21,52
Blanquet de peru	fatia média	15	19,15	0,22	0,89
Bliss Coco	unidade	200	189	34,2	136,8
Bliss Limço	unidade	200	48	12	48
Bliss Maracujã	unidade	200	191,20	35,2	140,8
Bolo comum com glacê	fatia média	60	221,46	37,32	149,28
Bolo comum sem glacê	fatia média	100	360,4	53,1	212,4
Bolo de banana	fatia média	70	211,25	33,37	133,48
Bolo de cenoura	fatia média	60	227,4	38,56	154,22
Bolo de chocolate sem glacê	fatia média	60	219,36	30,3	121,2
Bolo simples	fatia média	60	212,10	33,12	132,48
Bombom Alpino Nestlé	unidade	15	79,96	9,46	37,85
Bombom Banana Garoto	unidade	15	59,63	9,9	39,6
Bombom Caramelo e Coco Garoto	unidade	15	73,14	9,6	38,4
Bombom Charge Nestlé	unidade	15	80,85	8,73	34,92
Bombom Chokito Nestlé	unidade	32	141,61	25	100,01
Bombom Sonho de Valsa	unidade	22	113,23	13,02	52,1
Bran Flakes	colher de sopa cheia	5	16,66	3,67	14,66
Brigadeiro	unidade média	15	60,26	9,3	37,2
Broa de fubã	fatia média	60	154,26	30	120
Brócolis cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	3,67	0,56	2,23
Cachorro-quente	unidade	125	398,06	25,3	101,2
Café com leite sem açúcar	xícara de chã cheia	200	88,58	7,34	29,36
Café com leite	xícara de chã cheia	200	128,34	17,28	69,12
Café infusço sem açúcar	copo (cafezinho)	50	0	0	0
Café solúvel	colher de sopa cheia	4	5,6	1,4	5,6
Caju, suco de	copo duplo cheio	240	125,38	24,62	98,5
Cajuzinho	unidade média	25	105,67	12,72	50,88
Caldo-de-cana	copo duplo cheio	240	652,8	163,2	652,8
Caldo de carne	unidade	23	3,91	0,02	0,09
Caldo de galinha	concha média cheia	130	72,44	0	0
Camarço cozido	unidade	30	24,48	0,24	0,96
Canja de galinha	concha média cheia	130	65,65	9,36	37,44

Canjica, milho	concha média cheia	120	435,96	84	336
Caqui	unidade média	110	86,23	20,45	81,8
Carambola	unidade	130	47,62	10,18	40,72
Caranguejo em conserva	colher de sopa cheia	20	15,9	0,14	0,56
Carne de aves frita	sobrecoxa média	65	156,39	1,89	7,54
Carne de boi cozida	pedaço médio	35	72,55	0	0
Carne de boi molda	colher de sopa cheia	25	48,81	0,46	1,84
Carne de boi (costela cozida)	pedaço médio	40	120,80	0	0
Carne de cabrito gorda	pedaço médio	35	123,34	0	0
Carne de carneiro (lombo)	pedaço médio	50	180,95	0	0
Carne de cordeiro magra	pedaço médio	40	65,08	0	0
Carne de porco assada	pedaço médio	90	309,18	0	0
Carne de porco cozida	pedaço médio	90	327,27	0	0
Carne-seca cozida	pedaço médio	65	237,38	0	0
Carne vegetal (de soja)	colher de sopa cheia	25	29	2,18	8,7
Carpa assada	filé médio	100	109,9	0	0
Castanha de caju	unidade média	2,5	15,22	0,66	2,64
Castanha-do-pará	unidade média	4	27,96	0,28	1,12
Ketchup de tomate	colher de sopa cheia	20	22,64	5,08	20,32
Catupiry	fatia média	35	88,03	0	0
Cebola cozida (picada)	colher de sopa cheia	10	4,06	0,49	1,96
Cebola crua (picada)	colher de sopa cheia	10	3,63	0,73	2,93
Cebolinha crua (picada)	colher de sopa cheia	8	2,54	0,3	1,22
Cenoura amarela cozida (picada)	colher de sopa cheia	40	13	2,56	10,24
Centeio, farinha clara de (picada)	colher de sopa cheia	25	89,55	19,48	77,9
Cereal de Arroz Nestlé	barra	25	91,63	20,63	82,5
Cereja	unidade média	30	29,07	6,84	27,36
Cerveja	copo duplo cheio	240	39,36	9,12	36,48
Cevada, infuso de	colher de sopa cheia	16	1,92	0,43	1,73
Châ prep, instam, sem açúcar	xícara de chá cheia	200	4	0,8	3,2
Châ (infusão sem açúcar)	xícara de chá cheia	200	4	0,8	3,2
Champanhe	taça	100	10,68	2,5	10
Champanhe do tipo sidra	taça	100	50,4	12,5	50
Chandelle Chocolate	potinho	110	169,16	22,3	89,19
Chantilly	colher de sopa cheia	25	113,05	5,55	22,2
Cheeseburger	unidade	140	358,2	40,26	161,06
Chocolate ao leite	barra grande	180	988,38	102,42	409,68
Chocolate em pó	colher de sopa cheia	16	81,59	7,47	29,86
Chocolate, fondant de	colher de sopa cheia	20	72,8	18,2	72,8
Chouriço	gomo	60	224,33	0,77	3,07
Chuchu cozido (picado)	colher de sopa cheia	20	8,69	1,85	7,39
Churrasco de vaca/porco	colher de sopa cheia	25	42,27	1,6	6,4
Coalhada	colher de sopa cheia	30	77,07	1,83	7,32
Cobertura de Chocolate ao Leite Garoto	colher de sopa cheia	25	140,49	14	56
Coca-Cola	copo duplo cheio	240	96	24	96
Cocada	unidade	70	405,37	37,24	148,96
Coco, leite de (enlatado)	copo duplo cheio	240	507,10	6,74	26,98
Coco ralado seco	colher de sopa cheia	9	63,53	2,2	8,79
Coco-da-bata, água-de	copo duplo cheio	240	49,56	11,38	45,5
Coentro	colher de sopa cheia	27	79,16	7,21	28,84
Coqumelo em conserva	colher de sopa cheia	27	4,89	0,65	2,59
Colorau	colher de sopa cheia	16	40,5	5,33	21,33
Cominho em p6	colher de sopa cheia	16	61,28	2,88	11,52
Conhaque	dose	50	1,6	0,4	1,6
Coração de galinha	unidade média	5	6,62	0	0
Corra Flakes	colher de sopa cheia	4	14,34	3,32	13,28
Couve crua	folha média	20	11,91	2	8,01

Couve-flor à milanesa	ramo médio	90	136,36	10,81	43,24
Couve-flor cozida	ramo médio	60	16,49	2,77	11,09
Coxa de frango	média	40	50,68	0	0
Coxço mole/duro	pedaço médio	35	88,55	0	0
Creme de leite	colher de sopa rasa	15	29,86	0,55	2,2
Creiogema	colher de sopa cheia	20	72,12	18	72
Croissant	unidade média	40	165,31	18,92	75,68
Croquete	unidade média	25	86,4	9,47	37,88
Curry	colher de sopa cheia	9	34,52	4,72	18,86
Damasco	unidade	10	5,36	1,11	4,45
Damasco, geléia de	colher de sopa cheia	34	89,2	22,09	88,35
Dobradinha	colher de sopa cheia	35	33,08	0	0
Doce de coco	colher de sopa cheia	50	234,72	29,23	116,9
Doce de goiaba	colher de sopa cheia	50	86,42	21,28	85,12
Doce de leite	colher de sopa cheia	40	115,95	21,89	87,55
Doce de limço	colher de sopa cheia	50	107,2	26,8	107,2
Doce de manga	colher de sopa cheia	50	107,2	26,8	107,2
Doriana Cremosa	colher de sopa cheia	32	201,86	0,03	0,13
DorianaLight	colher de sopa cheia	32	109,44	0	0
Dropes comuns	unidade	3	10,71	2,68	10,71
Empada	unidade média	55	256,11	18,66	74,62
Enrolado de salsicha	unidade média	27	79,12	3	12,01
Ervilha em conserva (ervilha e água)	colher de sopa cheia	30	17,78	2,77	11,08
Ervilha verde cozida	colher de sopa cheia	27	21,28	3,27	13,07
Escarola	colher de sopa cheia	20	4,2	0,64	2,56
Esfriar	unidade média	80	202,9	29,49	117,95
Espinafre cru	tolher de sopa cheia	20	4,46	0,52	2,08
Extrato Elefante Cita	tolher de sopa cheia	25	16,75	3,13	12,5
Extrato de malte	tolher de sopa cheia	15	42	9,75	39
Tanta	copo duplo cheio	240	139,2	34,8	139,2
Farinha de arroz	colher de sopa cheia	17	62,78	14,55	58,21
Farinha de tenteio integral	tolher de sopa cheia	15	53,6	11,01	44,04
Farinha de mandioca	tolher de sopa cheia	16	54,72	13,32	53,27
Farinha de milho	tolher de sopa cheia	15	54,27	11,52	46,08
Farinha de milho integral	colher de sopa cheia	9	31,81	6,45	25,81
Farinha de rosca	colher de sopa cheia	15	60,99	11,04	44,16
Farinha de trigo	colher de sopa cheia	20	71,08	15,22	60,88
Feijço preto cozido	tolher de sopa cheia	17	11,75	2,07	8,3
Feijoada caseira	concha média cheia	225	346,05	23,63	94,5
Figado de boi frito	unidade média	100	168,83	0	0
Fígado de galinha cru	unidade média	100	137	2,4	9,6
Figo	unidade média	55	45,33	10,55	42,2
Figo cristalizado	unidade média	55	170,83	40,54	162,14
Flocos de milho	tolher de sopa cheia	10	37,95	8,61	34,44
Framboesa	unidade média	15	8,43	1,89	7,56
Framboesa doce em pasta	colher de sopa cheia	50	143,03	35,23	140,9
Framboesa, geléia de	colher de sopa cheia	34	97,43	24	96
Framboesa, suco de	topo duplo cheio	240	77,09	18,02	72,1
Frango à milanesa	filé médio	140	435,72	20,72	82,88
Frango, asa frita de frango	unidade média	40	57,88	0	0
Frango assado	sobrecoxa média	65	122,99	0	0
Frango cozido	sobrecoxa média	65	131,27	0	0
Fruta-de-conde, ata ou pinha	unidade média	60	40,9	8,54	34,18
Frutas cristalizadas industrializadas	tolher de sopa cheia	15	47,9	11,84	47,34
Fubâ	tolher de sopa cheia	20	71,2	15,68	62,72
Gatorade	copo duplo cheio	240	57,6	14,4	57,6
Gelatina de frutas em pó	colher de sopa cheia	25	97,4	22	88
Gelatina dlet em p6	colher de sopa cheia	14	1,25	0,07	0,28

Gelatina em pó com açúcar	colher de sopa cheia	14	54,94	12,42	49,67
Geléia de frutas (média)	colher de sopa cheia	30	74,31	18,48	73,92
Geléia de mocotó	colher de sopa cheia	40	64	12	48
Geléia dietética de mocotó sem açúcar	colher de sopa cheia	40	22,4	1,6	6,4
Genjibre em pó	colher de sopa cheia	15	51,92	10,86	43,44
Goiaba	unidade média	170	95,54	20,2	80,78
Gordura Vegetal Hidrogenada Saúde	colher de sopa cheia	14	126	0	0
Granola	colher de sopa cheia	11	51,11	7,35	29,39
Grço-de-bico cozido	colher de sopa cheia	22	25,3	3,89	15,58
Guaraná refrigerante	copo duplo cheio	240	76,8	19,2	76,8
Hambúrguer (sanduíche)	unidade média	56	135,09	18	71,99
Herbalife de baunilha	colher de sopa cheia	15	51	6,6	26,4
Hipoglossos (peixe) cozido	filé médio	100	126,8	0	0
Hortelç, folhas de	colher de sopa cheia	10	3,99	0,54	2,16
Inhame, raiz sem casca de (picado)	colher de sopa cheia	35	23,17	5,11	20,44
Iogurte	unidade média	140	107,66	21,7	86,8
Jabuticaba	unidade	5	2,35	0,56	2,24
Jaca, polpa de	colher de sopa cheia	15	7,73	1,5	6
Jambo	unidade média	40	22,48	5,12	20,48
Jamelço ou jambolço	unidade média	10	6,66	1,56	6,24
Jiló	colher de sopa cheia	60	26,10	4,2	16,8
Karo	colher de sopa cheia	15	43,61	10,9	43,61
Kiwi	unidade média	76	51,25	11,31	45,24
Lagosta cozida (picada)	colher de sopa cheia	20	19,72	0	0
Laranja	unidade média	180	93,31	21,15	84,6
Laranja, suco de (envasado)	copo duplo cheio	240	116,5	26,26	105,02
Laranja, suco de (fresco)	copo duplo cheio	240	140,16	31,44	125,76
Lasanha à bolonhesa	pedaço médio	190	397,14	30,15	120,61
Leite condensado	colher de sopa cheia	15	49,13	8,16	32,64
Leite de cabra	copo duplo cheio	240	220,8	12,48	49,92
Leite de cabra integral	copo duplo cheio	240	166,32	10,68	42,72
Leite de soja	copo duplo cheio	240	86,16	5,28	21,12
Leite de vaca desnatado	copo duplo cheio	240	84,72	12	48
Leite de vaca in natura	copo duplo cheio	240	153,36	12	48
Leite de vaca integral pasteurizado	copo duplo cheio	240	146,4	11,76	47,04
Leite em pó instantâneo	copo duplo cheio	16	56,95	8,35	33,41
Leite tipo C	copo duplo cheio	240	119,52	11,52	46,08
Lentilha cozida	colher de sopa cheia	18	19,51	3,47	13,9
Limço	colher de sopa cheia	15	6,66	1,4	5,59
Limço, geléia de	colher de sopa cheia	35	86,96	21,52	86,09
Limonada	copo duplo cheio	240	100,8	25,2	100,8
Língua de boi cozida	fatia média	30	71,37	0,12	0,48
Linguado assado	filé médio	100	80,5	0	0
Lingüiça de vaca/porco	gomo	60	235,35	1,62	6,48
Lombo de boi assado	pedaço médio	50	145	0	0
Lombo de porco assado	pedaço médio	50	156,19	0	0
Maçç com casca	unidade média	130	84,5	19,83	79,3
Maçç, suco de	copo duplo cheio	240	119,66	25,9	103,58
Macarrço à bolonhesa	colher de arroz cheia	50	62,19	10,22	40,88
Macarrço caseiro cozido	colher de arroz cheia	50	52,3	11,15	44,6
Macarrço com ovas cozido	colher de arroz cheia	50	48	9,7	38,8
Macarrço Instantâneo Mas	pacote	80	348,82	47,43	189,73
Maionese	colher de sopa cheia	27	179,47	0,16	0,65
Maionese light	colher de sopa cheia	27	90,27	2,16	8,64
Maisena	colher de sopa cheia	20	69,06	16,06	64,24
Mamço papaia	meia unidade	112	48,2	11	44
Mamço papaia	colher de sopa cheia	40	17,18	3,92	15,7

Mamão verde, doce de	colher de sopa cheia	40	109,34	27,34	109,34
Mandioca cozida (picada)	colher de sopa cheia	30	35,94	8,67	34,68
Manga	unidade média	140	101,46	23,8	95,2
Manteiga sem sal	colher de sopa cheia	32	241,63	0	0
Maracujá, polpa de	colher de sopa cheia	20	19,98	4,24	16,96
Margarina	colher de sopa cheia	32	245,39	0,26	1,02
Marmelada	fatia média	60	151,32	37,02	148,08
Martini	dose	50	0,8	0,15	0,6
Massa para pço	colher de sopa cheia	20	46,6	7,88	31,52
Massa para pastel	unidade média	17	85,36	4,93	19,72
Mel	colher de sopa cheia	15	58,8	11,7	46,8
Melancia	fatia média	200	70,14	14,36	57,44
Melço	fatia média	90	35,53	7,52	30,1
Merluza cozida	filé médio	100	233,09	0	0
Milho cozido	colher de sopa cheia	24	30,06	6,03	24,11
Milho verde em conserva enlatado	colher de sopa cheia	24	23,28	4,56	18,24
Milk shake de chocolate	copo de milkshake	290	351,42	61,39	245,57
Mingaus (média)	colher de sopa cheia	37	50,25	8,4	33,6
Miolos	colher de sopa cheia	25	29,93	0	0
Misto-quente	unidade	85	282,74	28,9	115,6
Miúdos de boi (dobradinha, livrelho)	colher de sopa cheia	35	23,7	0	0
Miúdos de frango fritos	moela	18	48,37	0,78	3,13
Moela	unidade	18	20,33	0	0
Molho à bolonhesa	colher de sopa cheia	22	40,72	2,24	8,98
Molho caseiro óleo/vinagre	colher de sopa cheia	30	141,53	0,77	3,07
Molho de pimenta	colher de sopa cheia	35	11,83	2,52	10,08
Molho inglês	colher de sopa cheia	6	6,01	0,48	1,92
Molho târtaro	colher de sopa cheia	30	162,78	1,26	5,04
Morango	unidade média	12	4,68	0,89	3,55
Morango, suco de	copo duplo cheio	240	801,31	10,7	42,82
Mortadela	fatia média	15	45,93	0,46	1,83
Mostarda cozida sem sal	colher de sopa cheia	20	3,92	0,42	1,68
Mousse	colher de sopa cheia	25	31,1	3,78	15,1
Mucilon de arroz	colher de sopa cheia	9	34,18	7,83	31,32
Mucilon de milho	colher de sopa cheia	9	33,84	7,73	30,92
Nabo cozido sem sal (picado)	colher de sopa cheia	35	8,11	1,72	6,86
Namorado cozido	filé médio	100	121,17	0	0
Nectarina	unidade média	60	42,48	10,26	41,04
Nescau	colher de sopa cheia	16	60,96	13,36	53,44
Nesquick preparado, caixinha de	colher de sopa cheia	16	45,57	2,37	9,47
Nesquick em p6 Nestlé	colher de sopa cheia	16	63,78	15,38	61,5
Neston	colher de sopa cheia	8	28,69	5,64	22,56
Nhoque	colher de sopa cheia	25	30,08	5,35	21,4
Noz	unidade	5	32,75	0,61	2,42
Nuggets de Frango Tradicional Sadia	unidade	23	49,68	2,53	10,12
Nuggets de Peixe Sadia	unidade	23	41,06	4,37	17,48
Nuggets de Legumes Sadia	unidade	23	53,36	6,9	27,6
Óleos vegetais	colher de sopa cheia	8	72	0	0
Omelete	unidade (1 ovo)	65	104,52	1,43	5,72
Ovo de codorna	unidade	10	15,63	0,1	0,4
Ovo de galinha, clara cozida	unidade média	30	15,36	0	0
Ovo de galinha, gema cozida	unidade média	15	54,44	0	0
Ovo de galinha inteiro (cozido)	unidade média	45	70,88	0,32	1,26
Ovomaltine	colher de sopa cheia	14	57,71	10,09	40,38
Paçoca	unidade	30	114,74	20,39	81,55
Palmito em conserva	colher de sopa cheia	15	3,32	0,56	2,22
Pamonha	unidade	160	412,16	68,64	274,56
Pço de aipim	unidade média	50	146,7	28,95	115,8

Pço de batata-inglesa	unidade média	50	136,85	29,1	116,4
Pço de centeio integral	unidade média	50	115,85	22,75	91
Pço de milho com 50% de farinha de trigo	unidade	70	204,47	42	168
Pço de milho caseiro	unidade	70	196,7	37,31	149,24
Pço de milho industrializado	unidade	70	200,83	42,56	170,24
Pço de passas	unidade	50	135,90	26,1	104,4
Pço de queijo	unidade média	20	63,28	7,5	30
Pço doce	unidade	50	133,9	28,15	112,6
Pço francês	unidade	50	142,5	27,7	110,8
Papinha de Carne com Legumes e Cereais Nestlé	pote	155	96,32	13,83	55,3
Pastel assado	unidade média	25	116,05	9,39	37,56
Pastel português	unidade média	35	148,65	10,21	40,82
Pé-de-moleque	unidade média	20	87,70	14,1	56,4
Peixe cozido	filé médio	120	117,48	0	0
Peixe de água doce cozido (média)	filé médio	120	117,48	0	0
Peixe de mar cozido (média)	filé médio	120	117,48	0	0
Pepino com casca (picles)	fatia média	3	9,38	0,04	0,18
Pepino cru	fatia média	3	0,45	0,09	0,35
Pêra crua	unidade média	110	69,63	15,51	62,04
Peru (carne branca assada)	pedaço médio	35	56,70	0	0
Pêssego amarelo	unidade média	60	30,92	7,03	28,13
Pêssego em calda	colher de sopa cheia	30	24,74	5,98	23,93
Pêssego, suco de	copo duplo cheio	240	37,94	8,23	32,93
Pimenta-malaqueta	colher de sopa cheia	15	5,63	0,98	3,9
Pimenta-do-reino	colher de sopa	10	2,43	0,5	2
Pimentço cozido	colher de sopa cheia	13	2,73	0,51	2,02
Pinhão cozido	unidade	10	19,55	4,19	16,77
Pipoca no óleo/manteiga com sal	saco médio	20	94,36	11,82	47,28
Pirço de farinha de mandioca	colher de sopa cheia	30	36,39	8,85	35,4
Pirarucu frito	filé médio	100	354,5	0	0
Pirulito	unidade	5	20	5	20
Pitanga	unidade	15	7,02	0,96	3,84
Pizza	fatia média	90	223,92	24,48	97,92
Polenguinho	unidade	20	66,8	0,35	1,4
Polvilho	colher de sopa cheia	16	54,4	13,6	54,4
Presunto cozido	fatia média	15	51,28	0	0
Presunto de peru	fatia média	15	15,49	0,08	0,31
Pudim de leite	colher de sopa cheia	50	90,84	12,17	48,68
Pudim de passas	colher de sopa cheia	50	95,45	14,2	56,8
Purê de batata	colher de sopa cheia	45	54,14	9,63	38,52
Puré de tomate	colher de sopa cheia	45	21,56	4,52	18,07
Queijadinha de coco	unidade média	35	71,51	9,21	36,82
Queijo gorgonzola nacional	fatia média	38	151,01	0	0
Queijo-de-minas frescal	fatia média	30	72,9	0	0
Queijo-de-minas frescal light	fatia média	30	45,93	1,11	4,44
Queijo mozzarella	fatia média	15	42,14	0,33	1,33
Queijo parmesço nacional	colher de sopa cheia	15	60,67	0	0
Queijo prato	fatia média	15	60,45	0,19	0,77
Queijo provolone nacional	fatia média	15	50,6	0	0
Queijo roque m nacional	fatia média	30	119,51	0	0
Queijo do tipo requeijço	fatia média	30	89,43	0	0
Queijo do tipo ricota nacional	fatia média	30	53,68	0	0
Quiabo cozido sem sal	colher de sopa cheia	40	15,14	2,88	11,54
Quibe frito	unidade média	50	103,56	11,25	45
Quindim	unidade média	35	111,18	14,55	58,18
Rç, carne de (desfiada)	colher de sopa cheia	10	6,74	0	0

Rabada crua	unidade média	40	155,4	0	0
Rabanada	unidade média	60	248,76	47,46	189,84
Rabanete cru	colher de sopa cheia	35	7,57	1,26	5,03
Rapadura	pedaço médio	55	194,04	48,4	193,6
Refrigerante dietético	copo duplo cheio	240	1,15	0,29	1,15
Repolho cozido (picado)	colher de sopa cheia	10	1,28	0,1	0,4
Repolho cru (picado)	colher de sopa cheia	10	2,46	0,43	1,72
Requeijão comum	colher de sopa cheia	30	106,16	0	0
Requeijão cremoso light	colher de sopa cheia	30	53,91	1,38	5,52
Requeijão cremoso	colher de sopa cheia	30	106,4	0,8	3,19
Risoto	colher de sopa cheia	25	41,38	5,43	21,7
Romç	colher de sopa cheia	15	9,25	1,75	7
Rosquinhas	unidade média	7	27,08	4,34	17,36
Saque	dose	50	11	2,5	10
Sal com alho (industrial)	colher de sopa cheia	15	7,08	1,5	6
Sal refinado	colher de sopa cheia	15	0	0	0
Salada de frutas	colher de sopa cheia	38	46,4	10,6	42,41
Salame	fatia média	20	59,48	0	0
Salgadinho de queijo	fatia média	20	107,74	10,4	41,6
Salpicço de frango	colher de sopa cheia	25	60,91	2,12	8,49
Salsa	colher de sopa cheia	10	5,22	0,85	3,4
Salsço/aipo cru	colher de sopa cheia	15	2,74	0,54	2,18
Salsicha comum	unidade média	35	116,23	0	0
Salsicha de Frango Sadia	unidade média	35	73,85	0,7	2,8
Salsicha de Peru light Sadia	unidade média	35	57,75	1,05	4,2
Salsicha envasada (em conserva)	unidade média	35	63,89	0	0
Salsichço	unidade média	100	312,26	2,79	11,16
Sanduíche de atum	unidade média	120	371,71	32,60	130,42
Sanduíche de frango	unidade média	120	299,14	32,6	130,42
Sanduíche natural	unidade média	120	265,2	28,8	115,2
Sardinha enlatada em molho de tomate	unidade média	33	63,16	0,56	2,24
Sardinha enlatada em óleo	unidade média	33	64,65	0	0
Sardinha frita	unidade média	33	120,15	1,12	4,49
Sardinha verdadeira cozida	unidade média	33	48,92	0	0
Shoyo	colher de sopa cheia	12	8,65	1,14	4,56
Siri	unidade pequena	16	15,17	0,21	0,83
Soja cozida	colher de sopa cheia	17	29,09	2,18	8,7
Sopa de creme de ervilha enlatada	colher média cheia	130	151,84	26,52	106,08
Sopa de carne enlatada	colher média cheia	130	44,33	0	0
Sopa de cebola (creme)	colher média cheia	130	57,85	6,11	24,44
Sopa de cogumelo (creme)	colher média cheia	130	138,97	12,22	48,88
Sopa de ervilha	colher média cheia	130	165,04	26,23	104,94
Sopa de espinafre (creme)	colher média cheia	130	110,11	5,2	20,8
Sopa de feijão branco	colher média cheia	130	125,58	18,2	72,8
Sopa de frango	colher média cheia	130	46,28	3,38	13,52
Sopa de legumes com carne	colher média cheia	130	99,97	7,97	31,88
Sopa de lentilhas enlatada	colher média cheia	130	108,16	16,12	64,48
Sopa de macarrço	colher média cheia	130	131,95	19,5	78
Sorvete de chocolate com cobertura	colher de sopa cheia	50	111,45	14	56
Sorvete de creme	colher de sopa cheia	50	104	10	40
Sorvete de frutas	colher de sopa cheia	50	63	15	60
Sufê de espinafre	colher de sopa cheia	55	89,18	1,14	4,58
Sufê de legumes	colher de sopa cheia	55	69,74	5,49	21,96
Sufê de queijo	pedaço médio	90	196,47	5,58	22,32
Estrogonofe de carne	colher de sopa cheia	25	43,26	0,53	2,13
Estrogonofe de frango	colher de sopa cheia	25	49,84	0,62	2,48
Suco de tomate	copo duplo cheio	240	57,6	10,92	43,68

This document is created with the unregistered version of Document2PDF Pilot.

Suco de tomate enlatado	copo duplo cheio	240	49,2	10,15	40,61
Suco de uva engarrafado	copo duplo cheio	240	150,72	35,9	143,62
Sucrilhos	colher de sopa cheia	5	19,26	4,65	18,6
Suspiro	unidade média	10	37,81	9,26	37,04
Sustagem	colher de sopa cheia	16	61,68	10,4	41,6
Taioba, folhas de	colher de sopa cheia	20	7,56	1,14	4,56
Tangerina	unidade média	135	66,83	14,72	58,86
Tangerina, suco de	copo duplo cheio	240	103,44	22,08	88,32
Tapioca	colher de sopa cheia	35	117,6	28,7	114,8
Tapioca, bolo de	fatia média	60	176,34	36,18	144,72
Tempero Maggi Amaciante de Carnes	colher de sopa cheia	10	13,78	1,69	6,76
Tempero Maggi Fondor	colher de sopa cheia	10	14,11	1,82	7,28
Tempero Maggi Gril	colher de sopa cheia	10	15,22	2,11	8,44
Tomate cru maduro	fatia média	15	3,42	0,65	2,6
Tomate, massa de	colher de sopa cheia	20	9,02	1,78	7,12
Tomate, molho de	colher de sopa cheia	20	8,06	1,8	7,2
Tomate, purê de (enlatado)	colher de sopa cheia	20	8,1	1,44	5,76
Torradas	unidade	8	25,02	5,09	20,35
Torresmo	colher de sopa cheia	10	54	0	0
Toucinho defumado	colher de sopa cheia	10	56,8	0	0
Trigo cozido	colher de sopa cheia	25	27,55	5,58	22,3
Trigo em grço	colher de sopa cheia	25	91,1	19,53	78,1
Trigo, bolo de	fatia média	60	203,22	36,36	145,44
Trigo, farelo de	colher de sopa cheia	9	27,9	5,1	20,41
Trigo, gérmen de	colher de sopa cheia	10	36,7	4,02	16,09
Uísque	dose	50	120	0	0
Uva comum	unidade	8	5,94	1,37	5,49
Uva do tipo Itália	unidade	8	6,32	1,42	5,69
Uva, geléia de	colher de sopa cheia	35	95,43	23,71	94,84
Vagem cozida	colher de sopa cheia	20	8,33	1,58	6,31
Vagem comum em conserva	colher de sopa cheia	20	4,34	0,84	3,36
Vatapã	unidade	100	127,4	9,4	37,6
Vinagre	colher de sopa cheia	10	2	0,5	2
Vinho branco	taça	150	20,88	5	19,98
Vinho de jenipapo	taça	150	152,4	38,1	152,4
Vinho tinto de mesa	taça	150	16,08	3,71	14,82
Vinho (média)	taça	150	25,80	6,3	25,2
Vitamina de fruta com leite	copo duplo cheio	240	253,68	37,2	148,8
Vitamina de fruta com suco	copo duplo cheio	240	222,72	49,44	197,76
Waffles	Unidade	7,5	21,29	2,84	11,34
Yakult	Unidade	80	50,24	10,88	43,52

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes