



# Tabela de Substituição de Alimentos

Esta é uma tabela de substituição de alimentos que apresenta informações nutricionais detalhadas sobre diversos grupos alimentares, incluindo carboidratos, proteínas, laticínios, cereais e frutas. Cada tabela mostra a quantidade, calorias, carboidratos, proteínas, gorduras e fibras para cada alimento, permitindo substituições equilibradas em sua dieta.



por Renato Cariani

# Carboidratos Complexos

Alimento	Quantidade (g)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Calorias (kcal)
Batata inglesa cozida	200	36	3	0.2	3	160
Batata-doce cozida	185	36	2	0.3	4	150
Mandioca (aipim) cozida	170	36	1.5	0.3	2.5	153
Inhame cozido	190	36	2	0.2	3	154
Arroz branco cozido	145	36	3	0.2	0.7	158
Arroz integral cozido	145	36	3	1	1.8	165
Cuscuz de milho cozido (sem óleo)	155	36	2	0.5	1.5	156
Milho verde cozido (grãos)	165	36	3	1.5	3.2	170
Macarrão cozido (trigo)	140	36	3	0.8	1.2	163

# Fontes de Proteína

## Proteínas Animais

Frango grelhado (sassami): 120g - 27g proteína - 130 kcal

Tilapia grelhada: 140g - 27g proteína - 130 kcal

Carne bovina magra (patinho grelhado): 120g - 26g proteína  
- 155 kcal

Lombo suino assado: 120g - 26g proteína - 150 kcal

Clara de ovo cozida: 330g (10 claras) - 28g proteína - 140 kcal

## Proteínas Alternativas

Sardinha em lata (sem óleo, escorrida): 170g (2 latas) - 27g  
proteína - 170 kcal

Queijo cottage: 150g - 27g proteína - 135 kcal

Ricota fresca: 150g - 26g proteína - 160 kcal

Tofu firme grelhado: 200g - 26g proteína - 170 kcal

# Laticínios e Alternativas



## Iogurte desnatado

300ml - 100 kcal - 10g proteína - 15g carboidrato - 0g gordura



## Leite desnatado

250ml - 90 kcal - 8g proteína - 12g carboidrato - 0.3g gordura



## Queijo cottage

100g - 95 kcal - 10g proteína - 3g carboidrato - 4g gordura



## Ricota fresca

80g - 100 kcal - 10g proteína - 3g carboidrato - 5g gordura



## Iogurte natural integral

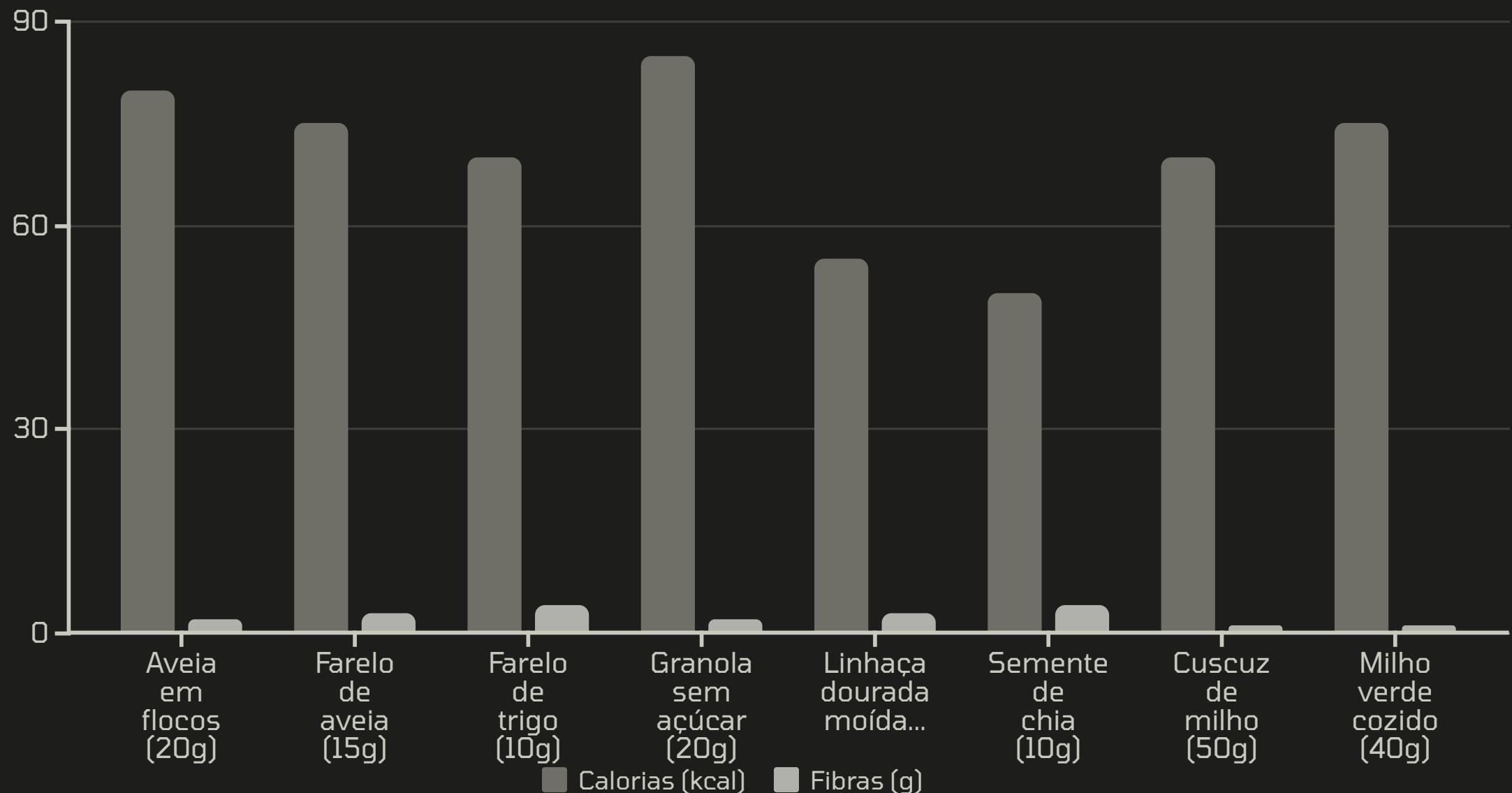
200ml - 100 kcal - 6g proteína - 8g carboidrato - 5g gordura



## Bebida vegetal com proteína adicionada (ex: soja light)

200ml - 90 kcal - 7g proteína - 10g carboidrato - 3g gordura

# Cereais e Grãos



O gráfico acima mostra a relação entre calorias e fibras nos diferentes cereais e grãos. Observe que alimentos como farelo de trigo e semente de chia oferecem maior quantidade de fibras em relação às calorias fornecidas.

# Frutas

## Morango

250g - 18g carboidrato - 2g proteína  
- 4,5g fibras - 75 kcal

## Abacaxi

200g (2 rodelas) - 18g carboidrato -  
0,5g proteína - 2g fibras - 75 kcal



## Maçã

130g (1 un) - 18g carboidrato - 0,4g  
proteína - 3g fibras - 74 kcal

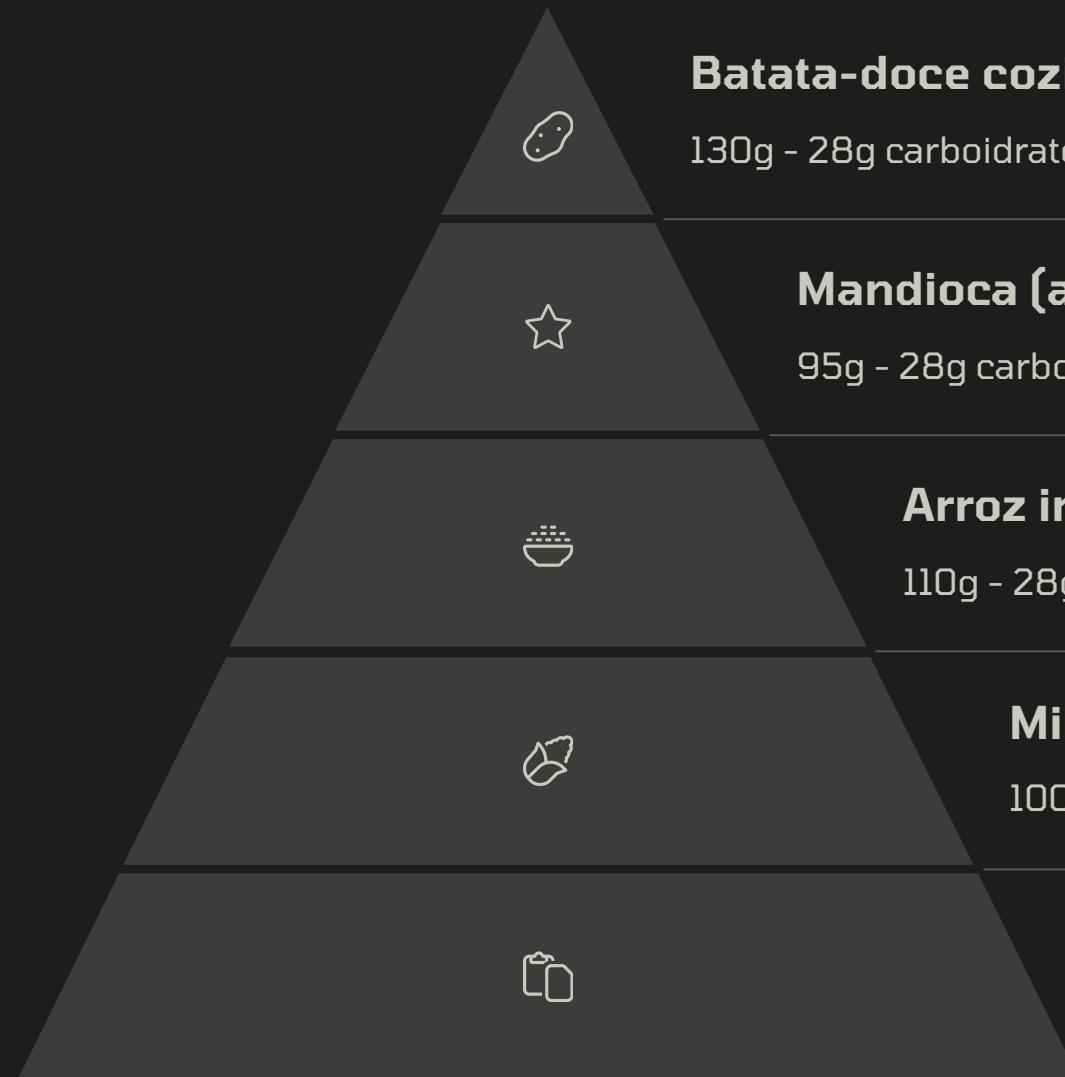
## Pera

140g (1 un) - 18g carboidrato - 0,4g  
proteína - 3g fibras - 75 kcal

## Banana-prata

90g (1 un) - 20g carboidrato - 1g  
proteína - 2g fibras - 80 kcal

# Carboidratos por Porção



## **Batata-doce cozida**

130g - 28g carboidrato - 110 kcal

## **Mandioca (aipim) cozida**

95g - 28g carboidrato - 112 kcal

## **Arroz integral cozido**

110g - 28g carboidrato - 115 kcal

## **Milho verde cozido**

100g - 28g carboidrato - 110 kcal

## **Macarrão integral cozido**

100g - 28g carboidrato - 115 kcal

Esta pirâmide mostra diferentes fontes de carboidratos que fornecem aproximadamente a mesma quantidade (28g) por porção. Observe que o tamanho das porções varia para manter o mesmo valor nutricional de carboidratos.

# Comparativo de Fibras e Calorias



## Tubérculos e Abóboras

Batata-doce cozida: 130g - 3g fibras - 110 kcal

Abóbora cabotia cozida: 230g - 4g fibras - 105 kcal

Inhame cozido: 120g - 2,5g fibras - 110 kcal



## Grãos e Cereais

Arroz integral cozido: 110g - 2g fibras - 115 kcal

Arroz branco cozido: 110g - 0,5g fibras - 112 kcal

Milho verde cozido: 100g - 2,2g fibras - 110 kcal



## Massas e Derivados

Cuscuz de milho cozido: 120g - 1,5g fibras - 112 kcal

Macarrão integral cozido: 100g - 2g fibras - 115 kcal