

Guia de Substituições Alimentares

Carboidratos (Equivalente a 100g de arroz)

Alimento (opções)	Quantidade (g)	Medida caseira
Arroz cozido	100 g	4 colheres de sopa cheias
Macarrão cozido	85 g	1 pegador médio ou 4 colheres de sopa cheias
Macarrão cru	34 g	1/2 xícara de chá
Batata inglesa	247 g	1 unidade média
Batata-doce	166 g	1 unidade média
Feijão carioca cozido	168 g	1 concha média cheia
Tapioca (goma)	58 g	3 colheres de sopa cheias
Pão de forma	—	2 fatias padrão
Aveia	33 g	3 colheres de sopa cheias
Abóbora cozida	250g	1 prato raso cheio
Banana	140 g	1 unidade média
Mamão papaia	320 g	1/2 unidade média
Mamão formosa	283 g	1 fatia grande
Manga	250 g	1 unidade pequena ou 1/2 grande
Abacaxi	267 g	2 fatias médias
Melão	437 g	2 fatias grandes
Morango	423 g	2 xícaras de chá cheias
Melancia	390 g	2 fatias médias

Proteínas (Equivalente a 100g de frango)

Alimento (opções)	Quantidade (g)	Medida caseira
Peito de frango cozido	100 g	1 filé médio (palma da mão)
Peito de frango cru	100 g	1 filé médio cru
Carne bovina magra*	75 g	1 bife pequeno (palma da mão, sem dedos)
Tilápia	127 g	1 filé médio
Bacalhau cru	120 g	1 posta média
Cação	140 g	1 posta média
Corvina assada	111 g	1 filé médio
Corvina cozida	163 g	1 filé grande
Merluza	134 g	1 filé médio
Pescada (filé)	152 g	1 filé médio
Ovo inteiro	—	4 unidade grande
Salmão cru	96 g	1 filé pequeno
Salmão cozido	30 g	2 colheres de sopa cheias
Atum	138 g	1 lata escorrida
Clara de ovo	264 g	8 claras
Whey protein (80%)	40 g	2 dosadores padrão
Albumina	40 g	2 colheres de sopa cheias
Whey (80%) + pasta de amendoim	9 g + 7 g	1 col. sobremesa whey + 1 col. chá pasta
Frango cozido + azeite	25 g + 4 g	2 col. sopa frango desfiado + 1 col. chá azeite

Opções de carnes: Filé mignon, alcatra, maminha, lagarto, patinho, coxão duro ou mole.

Gorduras (Equivalente a 1 colher de azeite)

Alimento (opções)	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite de oliva	—	1 colher de sopa rasa
Óleo de coco / azeite de dendê	—	1 colher de sopa rasa
Coco cru	29 g	2 colheres de sopa cheias
Abacate	125 g	4 colheres de sopa
Castanha-de-caju	21 g	6 unidades
Amêndoas	20 g	10 unidades
Amendoim	20 g	1 punhado pequeno
Nozes	19 g	3 unidades
Queijo ricota	85 g	3 colheres de sopa cheias
Pasta de amendoim	20 g	1 colher de sopa cheia
Castanha-do-Pará	15–20 g	3 a 4 unidades
Pistache sem casca	20 g	2 colheres de sopa cheias
Avelã	20 g	12 a 15 unidades
Macadâmia	15–20 g	6 a 8 unidades
Semente de chia	20 g	2 colheres de sopa
Linhaça	20 g	2 colheres de sopa
Semente de girassol	20 g	2 colheres de sopa
Semente de abóbora	20 g	2 colheres de sopa
Tahine	20 g	1 colher de sopa cheia
Pasta de amêndoas	20 g	1 colher de sopa cheia
Pasta de castanha-de-caju	20 g	1 colher de sopa cheia
Azeitonas	50–60 g	1 colher de sopa cheia

Legumes e Verduras (Opções - Porção de legumes e verduras)

Alimento	Medida caseira
Brócolis	1 prato raso ou mais
Cenoura	1 unidade média ou 1 xícara picada
Alface	À vontade
Pepino	1 unidade média
Berinjela	1 prato raso cozido
Abobrinha	1 prato raso cozido
Quiabo	1 xícara de chá
Pimentão	1 unidade média
Cebola	1/2 unidade média
Tomate	1 unidade média
Couve-flor	1 prato raso
Couve	1 prato raso refogada ou à vontade crua
Espinafre	1 prato raso refogado ou à vontade cru
Rúcula	À vontade
Agrião	À vontade
Repolho	1 prato raso
Acelga	1 prato raso
Escarola	1 prato raso
Vagem	1 xícara de chá
Chuchu	1 prato raso cozido
Palmito	1/2 a 1 xícara de chá
Aspargos	6 a 8 unidades
Cogumelos	1 xícara de chá
Rabanete	5 a 6 unidades
Nabo	1 xícara de chá picado
Jiló	3 a 4 unidades
Beterraba	1/2 unidade média ou 1/2 xícara picada

Frutas (Opções - Porção de Frutas)

Alimento (opções)	Medida caseira
Morango	8 a 10 unidades médias
Melancia	1 fatia média (sem casca)
Pêssego	1 unidade média
Mamão	1 fatia média (ou 1/2 xícara picado)
Laranja	1 unidade média
Amora	1 xícara cheia
Kiwi	1 unidade grande ou 2 pequenas
Tangerina	1 unidade média
Abacaxi	1 fatia média ou 1/2 xícara picado
Maçã	1 unidade pequena
Pera	1 unidade pequena
Banana	1 unidade pequena
Uva	10 a 12 unidades médias
Manga	1/2 unidade pequena ou 1/2 xícara
Melão	1 fatia média ou 1 xícara picado
Goiaba	1 unidade pequena
Ameixa	2 unidades médias
Nectarina	1 unidade média
Maracujá	Polpa de 1 unidade grande
Framboesa	1 xícara cheia
Mirtilo	1/2 a 3/4 de xícara
Cereja	10 a 12 unidades
Caqui	1/2 unidade média
Pitaya	1/2 unidade média
Jabuticaba	15 a 20 unidades