

LISTA DE SUBSTITUIÇÕES

CARBOIDRATOS

Alimento	Peso (1 porção)	Medida caseira (1 porção)	0,75 porção	0,5 porção	0,25 porção
Amaranto	25g	2 col. sopa cheias	18g	12g	6g
Arroz integral (comum /vermelho / cateto/negro / selvagem)	80g	4 col. sopa cheias	60g	40g	20g
Aveia - flocos grossos	25g	2 col. sopa cheias	18g	12g	6g
Batata Baroa cozida	130g	6 col. sopa cheias	98g	65g	32g
Batata Doce cozida	130g	6 col. sopa cheias	98g	65g	32g
Batata Inglesa cozida	192g	8 col. sopa cheias	144g	96g	48g
Batata Yacon	200g	1 unidade média	150g	100g	50g
Cará cozido	130g	6 col. sopa cheias	98g	65g	32g
Centeio - flocos grossos	25g	2 col. sopa cheias	18g	12g	6g
Inhame cozido	130g	6 col. sopa cheias	98g	65g	32g
Mandioca cozida	80g	4 col. sopa cheias	60g	40g	20g
Milho verde cozido	100g	5 col. sopa cheias	75g	50g	25g
Quinoa - flocos ou grãos	25g	2 col. sopa cheias	18g	12g	6g
Quinoa - cozida	70g	4 col. sopa cheias	53g	35g	18g

LEGUMINOSAS

Alimento	Peso (1 porção)	Medida caseira (1 porção)	0,75 porção	0,5 porção	0,25 porção
Ervilha em vagem	120g	10 col. sopa cheias	90g	60g	30g
Feijão	150g	8 col. sopa cheias	112g	75g	37g
Grão de bico	150g	10 col. sopa cheias	112g	75g	37g
Lentilha	120g	8 col. sopa cheias	90g	60g	30g

FRUTAS

Alimento	Peso (1 porção)	Medida caseira (1 porção)	0,75 porção	0,5 porção	0,25 porção
Abacaxi	200g	3 fatias	150g	100g	50g
Acerola	320g	25 unid	240g	160g	80g
Água de côco	400ml	400ml	300ml	200ml	100ml
Ameixa	200g	3 unidades	150g	100g	50g
Amora	200g	20un.	150g	100g	50g
Atemóia	100g	1/3 unid	75g	50g	25g
Banana	100g	1 unid méd s/ casca	75g	50g	25g
Cacau	130g	1 unid	98g	65g	32g
Cajá-manga	100g	1 unid	75g	50g	25g
Caju	200g	1 unid	150g	100g	50g
Caqui	120g	1 unid	90g	60g	30g
Carambola	220g	2 unid médias	165g	110g	55g
Cereja	200g	18 unid	150g	100g	50g
Cupuaçu	200g	8 col. sopa	150g	100g	50g
Damasco in natura	185g	3 unid	140g	92g	46g
Figo	240g	3 unid	180g	120g	60g
Framboesa	190g	27 unid	140g	92g	46g
Goiaba	185g	1 unid	140g	92g	46g
Graviola	160g	1 fatia pequena	120g	80g	40g
Jaboticaba	170g	25 unid	128g	85g	43g
Jaca	110g	4 col. sopa	83g	55g	28g
Jambo	370g	1 ½ unid	278g	185g	93g
Jamelão	240g	34 unid	180g	120g	60g
Kiwi	200g	2 unid	150g	100g	50g
Laranja	190g	1 unid	143g	95g	48g
Lichia	200g	5 unid	150g	100g	50g
Maçã	160g	1 unid grande	120g	80g	40g
Mamão	220g	1 unid papaya ou ¼ formosa	165g	110g	55g
Manga	150g	½ unid sem caroço	112g	75g	37g
Maracujá	150g	1 unid	112g	75g	37g
Melancia	300g	1 fatia grande	225g	150g	75g
Melão	330g	2 fatias grandes	248g	165g	83g
Morango	250g	20 unid	188g	125g	63g
Nêspera	230g	4 unid	173g	115g	58g
Pêra	180g	1 ½ unid	135g	90g	45g
Pêssego	250g	2 unid	188g	125g	63g
Pinha	120g	½ unid	90g	60g	30g
Pitanga	240g	50 unid	180g	120g	60g
Romã	170g	1 ½ unid	128g	85g	43g
Siriguela	130g	7 unid	98g	65g	32g
Tangerina	200g	1 ½ unid	150g	100g	50g
Tamarindo	36g	3 unid	24g	18g	9g
Uva	200g	1 cacho médio	150g	100g	50g

FRUTAS SECAS

Alimento	Peso (1 porção)	Medida caseira (1 porção)	0,75 porção	0,5 porção	0,25 porção
Ameixa seca		3 unid			
Abacaxi desidratado		2 e ½ fatias			
Banana passa		1 unid.			
Cranberries		2 col. sopa cheias			
Damasco seco	40g	5 unid.	30g	20g	10g
Figo seco		2 e ½ unid.			
Manga desidratada		2 e ½ fatias			
Mirtilo (blueberry)		2 col. sopa cheias			
Tâmaras secas		4 unidades			
Uva passa	25g	2 col. sopa cheias	18g	12g	6g

LIPÍDIOS

Alimento	Peso (1 porção)	Medida caseira (1 porção)	0,75 porção	0,5 porção	0,25 porção
Azeite de oliva extra-virgem	12ml	1 col. sopa	9ml	6ml	3ml
Óleo de côco extra-virgem	12ml	1 col. sopa	9ml	6ml	3ml
Côco	25g	1 col. sopa	18g	12g	6g
Abacate	100g	4 col. sopa	75g	50g	25g
Açaí (polpa)	200g	2 polpas	150g	100g	50g
Amêndoa	15g	15 unid.	11g	7g	4g
Amendoim cru	15g	2 col. sopa	11g	7g	4g
Avelã	16g	15 unid.	12g	8g	4g
Castanha de Baru	20g	15 unid.	15g	10g	5g
Castanha de Caju	16g	7 unid.	12g	8g	4g
Castanha do Pará	14g	4 unid.	11g	7g	4g
Macadâmias	15g	8 unid.	11g	7g	4g
Noz	15g	3 unid.	11g	7g	4g
Semente de Abóbora	20g	2 col. sopa	15g	10g	5g
Semente de Linhaça	25g	2 col. sopa	18g	12g	6g
Chia	25g	2 col. sopa	18g	12g	6g
Gergelim	25g	2 col. sopa	18g	12g	6g

PROTEÍNAS

Alimento	Peso 1 porção	Medida caseira 1 porção	Peso 0,7 porção	Medida caseira 0,7 porção	Peso 0,5 porção	Medida caseira 0,5 porção	Peso 0,3 porção	Medida caseira 0,3 porção
Carne bovina magra crua (preparar!)	100g	---	70g	---	50g	---	30g	---
Carne bovina magra	65g	1 bife médio	45g	1 bife pequeno	32g	2 col. sopa cheias	20g	1 col. sopa cheia
Carne bovina moída cozida	70g	4 col. sopa	49g	3 col. sopa	35g	2 col. sopa	21g	1 col. sopa
Frango sem pele cru (preparar!)	100g	---	70g	---	50g	---	30g	---
Frango sem pele preparado	65g	1 bife médio	45g	1 bife pequeno	32g	2 col. sopa cheias	20g	1 col. sopa cheia
Frango desfiado cozido	70g	4 col. sopa	49g	3 col. sopa	35g	2 col. sopa	21g	1 col. sopa
Ovo de codorna	150g	15 unid	100g	11 unid	70g	8 unid	50g	5 unid
Ovo cozido	150g	3 unid	100g	2 unid	70g	1,5 unid	50g	1 unid
Claras de ovo cozidas	--	6 unid	--	4 unid	--	3 unid	--	2 unid
Camarão cozido	110g	1 col. serv. cheia	77g	3 col. sopa	55g	2 col. sopa	33g	1 col. sopa
Peixe magro cru	120g	---	84g	---	60g	2 col. sopa cheias	36g	---
Peixe magro preparado	85g	1 bife grande ou 4 col. sopa	60g	1 bife pequeno OU 3 col. sopa	42g	2 col. sopa cheias	26g	1 col. sopa cheia
Salmão (cru)	100g	---	70g	---	50g	---	30g	---
Salmão (cozido)	65g	1 bife médio	45g	1 bife pequeno	32g	½ bife médio	---	---
Temaki sem arroz	--	1 unid	--	--	--	--	--	--
Whey protein	32g	3 col. sopa cheias	23g	2 col. sopa cheias	16g	2 col. sopa rasas	10g	1 col. sopa cheia

VEGETAIS E FOLHAS

Consumo livre (pode ser maior que o prescrito e somado a todas as refeições). Não há limite máximo.

Abóbora	Beterraba	Cogumelo Funghi	Moyashi	Salsão
Abobrinha	Brócolis	Cogumelo Shimeji	Nabo	Sementes germinadas
Acelga	Brotos de bambu	Cogumelo Shitake	Nori (alga sushi)	Vagem
Agrião	Brotos de feijão	Couve-flor cozida	Palmito	Taioba
Aipo	Brotos de girassol	Couve	Pepino	Tomate
Alface	Brotos de lentilha	Ervilha Verde	Pimentão	
Alfafa	Cebola	Espinafre	Quiabo	
Alho	Cebolinha	Gengibre	Rabanete	
Alho poró	Cenoura	Jiló	Repolho	
Almeirão	Chicória	Maxixe	Rúcula	
Berinjela	Chuchu	Mostarda (folha)	Salsa	

Temperos naturais

- Consumo livre (pode ser maior que o prescrito e somado a todas as refeições). Não há limite máximo.
- Não há problema em utilizar temperos naturais em pó ou desidratados.
- O que não deve ser utilizado são os temperos industrializados artificiais
- Temperos em conserva (pimentas) devem ser hidratados em água por 10min após retirados do pote para retirar a conserva
- Não retire o sal da sua alimentação. Apenas troque o sal refinado por sal grosso comum moído

Açafrão	Curry	Pimenta do reino	Cravo	
Alecrim	Louro	Páprica	Canela	
Alho	Manjericão	Sal	Limão	
Alho poró	Manjerona	Tomate	Hortelã	
Cebola	Noz moscada		Vinagre	
Coentro	Orégano		Vinagre balsâmico	
Cominho	Pimentas			

Como Transformar esse arquivo numa lista de compras

1. Imprima em tamanho A4
2. Com marca-texto **amarelo** selecione alimentos de compra **mensal**.
3. Com marca-texto **azul** selecione alimentos de compra **quinzenal**.
4. Com marca-texto **vermelho** selecione alimentos de compra **semanal**.
5. Calcule quanto você consome e adicione **10%** a mais para evitar emergências. Não desperdice alimento!
6. Na frente do alimento escreva a quantidade a ser comprada por vez.
7. Varie os alimentos. Experimente novas frutas, tipos de arroz, raízes, castanhas e vegetais. Busque alimentos orgânicos.
8. Faça a sua legenda de onde comprar cada alimento. Use o material "**Onde comprar – Instituto Alimento**"
9. Pronto, você se organizou, economizou tempo e dinheiro. Terá mais resultados, qualidade de vida e gastando menos!