



## LISTA DE EQUIVALENTES DE PORÇÕES DOS GRUPOS DE ALIMENTOS

(VALORES APROXIMADOS PARA PESOS E MEDIDAS USUAIS)

### ÍNDICE

Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca .....	2
Verduras e Legumes.....	3
Frutas.....	5
Feijões e Oleaginosas.....	7
Carnes e Ovos .....	8
Leites, Queijos, Iogurtes.....	9
Óleos e Gorduras .....	10
Açúcares e Doces .....	11

## Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca

### Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca

1 porção = 150 kcal

ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
amido de milho	40	2 1/2	colheres de sopa
angu	105	3	colheres de sopa
arroz branco cozido	125	4	colheres de sopa
arroz integral cozido	200	6	colheres de sopa
batata cozida	200	1 1/2	unidade
batata doce cozida	150	1 1/2	colheres de servir
batata frita (palito)	110	2 1/2	colher de servir
batata frita tipo "chips"	27	1/2	pacote
batata frita tipo "palha"	27	1	colher de servir
batata inglesa corada picada	90	3	colheres de sopa
batata sauté	125	2 1/2	colheres de servir
biscoito tipo "cookies" com gotas de chocolate	30	2	unidades
biscoito tipo água e sal	33	6	unidades
biscoito tipo "cream cracker"	33	6	unidades
biscoito tipo clube social	26	1	pacote
biscoito tipo clube social integral	26	1	pacote
biscoito de leite	30	6	unidades
biscoito tipo "maizena"	35	7	unidades
biscoito tipo "maria"	35	7	unidades
biscoito recheado chocolate/doce de leite/morango	30	2	unidades
biscoito tipo "waffer" chocolate/morango/baunilha	30	4	unidades
bolo de banana1	50	1	fatia pequena
bolo de cenoura com cobertura de chocolate	40	1	fatia
bolo de chocolate	35	1	fatia
bolo de milho	50	1	fatia
bolo simples	50	1	fatia
cará cozido/ amassado	126	3 1/2	colher de sopa
cereal matinal	43	1	xícara de chá

## Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca

1 porção = 150 kcal

farinha de aveia	37	2 1/2	colheres de sopa
farinha de mandioca	40	2 1/2	colheres de sopa
farinha de milho	42	3 1/2	colheres de sopa
farofa de farinha de mandioca	37	1/2	colher de servir
inhame cozido/ amassado	126	3 1/2	colher de sopa
macarrão cozido	105	4	colheres de sopa
mandioca cozida	128	4	colheres de sopa
milho verde em espiga 1	100	1	espiga grande
milho verde em conserva (enlatado)	142	7	colheres de sopa
pamonha 1	100	1	unidade
pão de batata 1	50	1	unidade média
pãozinho caseiro	55	1/2	unidade
pão de centeio	60	2	fatias
pão de forma integral	50	2	fatia
pão de forma tradicional	50	2	fatias
pão de queijo	60	1	unidade
pão de queijo mini	60	6	unidades
pão francês	50	1	unidade
pão hot dog	50	1	unidade
pão tipo bisnaguinha	60	3	unidades
pipoca com sal	30	3	xícara de chá
polenta cozida	250	3	fatia
purê de batata	130	2	colheres de servir
torrada salgada	40	4	unidades
torrada de fibras	40	4	unidades
torrada glúten	40	4	unidades
torrada (pão francês)	33	6	fatias

## Verduras e Legumes

### Verduras e Legumes

1 porção = 15 kcal

ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
Abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	70	2	colher de sopa
Abobrinha cozida	80	3	colheres de sopa
Acelga cozida	85	2 1/2	colheres de sopa
Acelga crua (picada)	90	9	colheres de sopa
Agrião	132	22	ramos
Aipo cru	80	2	unidades
Alcachofra cozida	35	1/4	unidade
Alface Lisa	120	11	folhas
Alface Americana	120	6	folhas
Almeirão	60	5	folhas
Aspargo em conserva	80	8	unidades
Aspargo fresco cozido	73	6 1/2	unidade
Berinjela cozida	60	2	colheres de sopa
Beterraba cozida	43	3	fatias
Beterraba crua ralada	42	2	colheres de sopa
Brócolis cozido	60	4 1/2	colheres de sopa
Broto de alfafa cru	50	1 1/2	xícara de chá
broto de bambu cru	60	1	unidade
Broto de feijão cozido	80	1 1/2	colher de servir
Cenoura cozida (fatias)	35	7	fatias
Cenoura cozida (picada)	35	1 1/2	colher de servir
Cenoura crua (picada)	40	1	colher de servir
Chuchu cozido	57	2 1/2	colheres de sopa
Cogumelo em conservas	63	9	colheres de sopa
Couve de Bruxelas	40	2 1/2	unidade
Couve-flor cozida	69	3	ramos
Couve manteiga cozida	42	1	colher de servir
Ervilha em conserva	13	1	colher de sopa
Ervilha fresca	20	1 1/2	colher de sopa
Ervilha torta (vagem)	11	2	unidades
Escarola	85	10	folhas
Espinafre cozido	67	2 1/2	colheres de sopa
Jiló cozido	40	1 1/2	colher de sopa
Mostarda	60	6	folhas
Palmito em conserva	100	2	unidades
Pepino japonês	130	1	unidade

## Verduras e Legumes

1 porção = 15 kcal

Pepino picado	116	4	colheres de sopa
Picles em conserva	108	5	colher de sopa
Pimentão cru fatiado (vermelho/ verde)	56	8	fatias
Pimentão cru picado (vermelho/ verde)	60	2 1/2	colheres de sopa
Quiabo cozido	52	2	colheres de sopa
Rabanete	90	3	unidades
Repolho branco cru (picado)	72	6	colheres de sopa
Repolho cozido	75	5	colheres de sopa
Repolho roxo cru (picado)	60	5	colheres de sopa
Rúcula	90	15	folhas
Salsão cru	95	5	colheres de sopa
Tomate caqui	75	2 1/2	fatias
Tomate cereja	70	7	unidades
Tomate comum	80	4	fatias
Vagem cozida	44	2	colheres de sopa

## Frutas

### Frutas

1 porção = 70 kcal

ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
abacate (amassado)	45	2	colher de sopa
abacaxi havaí	145	1	fatia
abacaxi pérola	145	1	fatia
acerola	220	32	unidades
ameixa-preta seca	30	3	unidades
ameixa-vermelha	130	2	unidades
atemóia	74	1/4	unidade
banana nanica	120	3/4	unidade
banana prata	75	1	unidade
caju	142	1 1/2	unidades
caqui chocolate	100	2/3	unidade
caqui rama forte	100	1	unidade
carambola	215	2	unidades

## Frutas

1 porção = 70 kcal

coco fresco (ralado)	20	2	colher de sopa
cereja	96	24	unidades
damasco desidratado	30	4	unidade
figo	86	1 1/2	unidade
fruta do conde	75	1/2	unidade
goiaba branca	138	1	unidade
goiaba vermelha	138	1	unidade
jabuticaba	140	20	unidades
jaca	75	5	bagos
kiwi	115	1 1/2	unidades
laranja-bahia	144	1	gomos
laranja kinkan	156	12	unidade
laranja lima	153	1 1/2	unidade
laranja-pêra	137	1	unidade
limão cravo/sciciliano/taiti	252	3	unidade
maçã argentina/fuji/gala/verde	120	1	unidade
mamão formosa	220	1	fatia
mamão papaia	180	1/2	unidade
manga bordon	110	1	unidade
manga heden	110	1/2	unidade
manga polpa batida	95	1/2	xícara de chá
maracujá polpa	72	3	colher de sopa
maracujá (suco puro)	94	1/2	xícara de chá
melancia	220	2	fatias
melão amarelo	200	2	fatia
melão orange	200	1/4	unidade
mexerica cravo/mukote/ponkan	160	1	unidade
mexerica (suco)	164	3/4	copo de requeijão
morango	235	10	unidades
nectarina	184	2	unidades
pêra abate/asiatica	120	1/2	unidade
pêra willians	120	1	unidade
pêssego	165	1 1/2	unidades
pinhão cozido	25	5	unidade
salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	125	1/2	xícara de chá
suco de abacaxi	125	1/2	copo de requeijão

## Frutas

1 porção = 70 kcal

suco de laranja (puro)	187	3/4	copo requeijão
suco de melão	170	3/4	copo de requeijão
tamarindo	30	10	unidade
uva niágara	100	25	bagos
uva Itália	100	8	bagos
uva rubi	100	8	bagos
uva thompson	100	32	bagos
uva passa	17	1	colher de sopa

## Feijões e Oleaginosas

### Feijões e Oleaginosas

1 porção = 55 kcal

ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
ervilha seca cozida	72	2 1/2	colheres de sopa
feijão branco cozido	48	1 1/2	colher de sopa
feijão cozido (50 % de caldo)	86	1	concha
feijão cozido (somente grãos)	50	2	colheres de sopa
grão de bico cozido	36	1 1/2	colheres de sopa
lentilha cozida	48	2	colheres de sopa
soja cozida	43	1 1/2	colher de serviço (arroz)
amêndoa	10	9	unidade
amêndoa triturada	10	1	colher de sopa
amendoim torrado	9	22	unidade
avelã	9	10	unidade
castanha de caju	10	4	unidade
castanha de caju triturada	10	1	colher de sopa
castanha do brasil	8	2	unidade
macadâmia	9	3	unidade
nozes	9	4	unidade
nozes trituradas	10	1	colher de sopa

## Carnes e Ovos

Carnes e Ovos			
1 porção = 190 kcal			
ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
atum em lata	112	2 1/2	colheres de sopa
bacalhoadas	75	1	porção
Bife de fígado frito	100	1	unidade média
Bife enrolado	110	1	unidade
bife grelhado	100	1	unidade
camarão cozido	190	20	unidade
camarão frito	104	13	unidades
carne assada	75	1	fatia
carne cozida de peru tipo "blanquet"	150	10	fatias
carne moída refogada	100	5	colheres de sopa
espetinho de carne	92	2	unidade
frango assado inteiro	100	1	pedaço de peito ou coxa grande ou sobrecoxa
frango filé à milanesa	80	1	unidade
frango filé grelhado	100	1	unidade
frango sobrecoxa cozida (sem pele)	100	1	unidade
hamburger de frango	84	1 1/2	unidade
hamburger de peru	100	1	unidade
hamburguer grelhado	100	1	unidade
lingüiça de porco frita	50	1	gomo
manjuba frita	106	10	unidades
merluza cozida	200	2	filés
mortadela	45	3	fatias médias
omelete simples	110	1 1/2	unidade
ovo cozido I	90	2	unidades
ovo frito	45	1	unidade
ovo de codorna	120	15	unidade
peito de peru defumado	150	5	fatia
peixe espada cozido	100	1	porção
peixe frito (pescado)	75	1/2	filé
porco lombo assado	95	1/2	fatia
presunto	100	5	fatia
salame	75	11	fatias
salmão	100	1	filé

## Carnes e Ovos

1 porção = 190 kcal

salsicha	60	1 1/2	unidade
salsicha de frango	80	2	unidade
salsicha de frango (light)	120	3	unidade
salsicha de peru	80	2	unidade
sardinha em conserva 1	40	1	unidade média
sardinha escabeche	50	1	unidade

## Leites, Queijos, Iogurtes

### Leites, Queijos, Iogurtes

1 porção = 120 kcal

ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
coalhada 1	100	1/2	copo de requeijão
cream cheese	75	2 1/2	colher de sopa
iogurte desnatado de frutas	120	1/2	pote
iogurte desnatado natural	200	1 1/4	copo de requeijão
iogurte integral de frutas	150	3/4	copo de requeijão
iogurte integral natural	200	1	copo de requeijão
leite de cabra integral	182	1	copo de requeijão
leite em pó desnatado	30	3	colheres de sopa
leite em pó integral	26	2	colheres de sopa
leite integral longa vida 3,5% gordura - padrão	200	1	copo requeijão
leite semi-desnatado longa vida 2% gordura	270	1 1/2	copo requeijão
leite tipo B 3,5% gordura -padrão	200	1	copo de requeijão
leite tipo C 3,0% gordura -padrão	200	1	copo de requeijão
queijo tipo minas	50	1 1/2	fatia
queijo tipo mussarela	45	3	fatias
queijo tipo parmesão ralado	30	3	colheres de sopa
queijo pasteurizado	40	2	unidade
queijo prato	30	1 1/2	fatias
queijo provolone	35	1	fatia
requeijão cremoso	45	1 1/2	colher de sopa
ricota	100	2	fatias
vitamina de leite com frutas	180	1	copo de requeijão

## Óleos e Gorduras

Óleos e Gorduras			
1 porção = 73 kcal			
ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
azeite de dendê	9	3/4	colher de sopa
azeite de oliva	8	1	colher de sopa
bacon (gordura)	7	1/2	fatia
banha de porco	7	1/2	colher de sopa
creme vegetal	10	1/2	colher de sopa
Halvarina	20	1	colher de sopa
Manteiga	10	1/2	colher de sopa
margarina culinária	10	1/2	tablete
margarina líquida	9	1	colheres de sopa
margarina vegetal	10	1/2	colher de sopa
óleo vegetal composto de soja e oliva	8	1	colheres de sopa
óleo vegetal de canola	8	1	colheres de sopa
óleo vegetal de girassol	8	1	colheres de sopa
óleo vegetal de milho	8	1	colheres de sopa
óleo vegetal de soja	8	1	colheres de sopa

## Açúcares e Doces

Açúcares e Doces			
1 porção = 110 kcal			
ALIMENTOS	PESO (g)	MEDIDA CASEIRA	
açúcar cristal	28	1	colher de sopa
açúcar mascavo fino	25	1	colher de sopa
açúcar mascavo grosso	27	1 1/2	colher de sopa
açúcar refinado	28	1	colher de sopa
bombom	21	1	unidade
brigadeiro	30	2	unidade
cocada	30	1	unidade
doce de leite cremoso <sup>1</sup>	40	2	colher de sopa
geléia	45	3	colheres de sobremesa
goiabada em pasta	45	1/2	fatia
mel	37	2 1/2	colheres de sopa
melado <sup>1</sup>	32	2	colheres de sopa
pudim de leite condensado	50	1	fatia

Fonte: Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição / organização Sonia Tucunduva Phillipi. Barueri, SP: Manole, 2008 - (Guia de nutrição e alimentação)