



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ**  
**ÁREA DE CIÊNCIA DA SAÚDE**  
**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**MAYSA CARVALHO CAVALCANTE DE SOUZA**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**SOBRE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS**  
**COM DIABETES MELLITUS**

**BELÉM**

**2022**

**MAYSA CARVALHO CAVALCANTE DE SOUZA**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA  
SOBRE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS  
COM DIABETES MELLITUS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário do Estado do Pará como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Msc. Simone do Socorro Fernandes Marques.

**BELÉM**

**2022**

**Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
Biblioteca do CESUPA, Belém – PA**

---

S729d Souza, Maysa Carvalho Cavalcante de

Desenvolvimento de uma tecnologia educativa sobre contagem de carboidratos para pessoas com Diabetes Mellitus. / Maysa Carvalho Cavalcante de Souza, orientadora Simone do Socorro Fernandes Marques, 2022.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Centro Universitário do Pará, Área de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Bacharel em Nutrição, Belém, 2022.

1. Nutrição. 2. Diabetes Mellitus. 3. Contagem de carboidratos. 4. Controle glicêmico. I. Título.

---

CDD. 20° ed. 612.3

**MAYSA CARVALHO CAVALCANTE DE SOUZA**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA SOBRE  
CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS COM DIABETES MELLITUS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário do Estado do Pará como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Msc. Simone do Socorro Fernandes Marques.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Banca Examinadora:

\_\_\_\_\_

(Prof.<sup>a</sup> Msc. Simone do Socorro Fernandes Marques – CESUPA - Orientadora)

\_\_\_\_\_

(Prof.<sup>a</sup> Msc. Jamilie Suelen dos Prazeres – CESUPA – Banca Examinadora)

\_\_\_\_\_

(Prof.<sup>a</sup> Msc. Carla Acatauassu Ferreira de Moura – CESUPA – Banca Examinadora)

**BELÉM**

**2022**

Agradeço a Deus por me permitir enfrentar meus receios.

## AGRADECIMENTOS

Esse é um momento muito ímpar na minha vida, pois é a realização de um grande sonho, o de ser uma profissional da área da saúde, especificamente, na Nutrição. Para que ele pudesse se concretizar devo agradecer por toda força, auxílio, orientação e apoio que tive.

Primeiramente agradeço a Deus pela minha vida, por ter passado ilesa durante os tumultuados últimos anos de uma pandemia.

De forma tão importante, agradeço a minha família, minhas filhas Gabriela e Rafaela e meu marido, que são meu tudo, meu apoio, meu ombro, seguraram minha mão, quando eu queria desistir e me achava sem força para enfrentar novamente uma cadeira de faculdade, não mais novinha e com tudo que vem em conjunto: provas, trabalhos, resumos, relatórios, muito estudo, cobranças e mais cobranças, além do maior desafio de todos, a minha cobrança pessoal para dar o meu melhor. Sem vocês eu jamais chegaria aonde estou hoje.

A você, meu marido, professor, mestre, doutor. Paciência, calma, tranquilidade em ensinar são sua marca registrada. Transforma o nebuloso em fácil. Aprendi muito e não tenho como mensurar. Sempre te digo que os cursos acadêmicos estão te perdendo!!!! Você tem o Dom de ensinar e é inato.

Aos meus irmãos, Mayra e Marcio, cunhado Everaldo e sobrinho João Gabriel, por me apoiarem e incentivarem com uma palavra, um ombro amigo.

A minha mãe amada Nelma, mulher forte, que fez sua especialização bem após estar graduada e com os 3 filhos pequenos. Ahhh, como eu lembro de suas noites estudando para melhorar nossas condições de vida e mostrando que nunca é tarde para ir atrás dos sonhos!!!

Ao meu pai José Maria (*in memoriam*). Sei que neste dia o Senhor se encheria de lágrimas de alegria, pois chorava em todas as nossas conquistas... sou exatamente assim.

Ao meu sogro José Américo, a minha sogra Nazareth Brabo e à dindinha Lulu, por tanto apoio em casa, além das comidinhas deliciosas.

Tudo o que eu possa escrever sobre minha rede de apoio não será o bastante, mas não alcançará toda gratidão que tenho por toda a ajuda e auxílio com minhas filhas... isso foi fundamental para que eu tivesse tranquilidade em estudar e persistir nos objetivos. Amo vocês.

Aos colegas que me auxiliaram nos aparatos finais da produção deste trabalho, no referencial bibliográfico e nas mil regras da ABNT, Carolina Uchôa e Alice Lima, Wagner Rossi nos slides do projeto e Gabrielle Nestor na escolha dos slides da produção de tecnologia educativa. Minha grande gratidão. Vocês são parte do meu sucesso.

A nossa coordenadora, profa. Daniela Gaspar, o curso é muito feliz por tê-la como dirigente, pois além de ter o dom da escuta, resolve com carinhos as pendências. Tem atitudes

amáveis e incentivadoras. Não tenho dúvidas do quanto o curso ganha com sua gestão. Meu muito obrigada.

A minha professora, orientadora Msc. Simone do Socorro Fernandes, que me acolheu no meio do percurso, mesmo com toda a ansiedade que eu carregava. Com calma e tranquilidade, mostrou-me que eu poderia alcançar meus objetivos, meu projeto carregava consistência e, junto aos seus ensinamentos busquei as bases científicas para finalizá-lo concluir esse trabalho como eu tanto imaginei, com a tecnologia educativa em auxílio aos diabéticos. Admiro a senhora como profissional e pela pessoa incrível que tive o prazer de conhecer. Minha gratidão.

Agradeço, ainda, à profa. Msc. Jamilye Suelen dos Prazeres Campos (eu já amava estudar SUS e você ensina com um brilho enorme no olhar... kkk) e à profa. Msc. Carla Acatauassu Ferreira de Moura, por aceitarem compor a minha banca.

E, por fim, não menos importante agradeço ao corpo docente do CESUPA, por me proporcionarem um ensino de qualidade.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVO .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1</b>	OBJETIVO GERAL .....	12
<b>2.2</b>	OBJETIVO ESPECÍFICO .....	12
<b>3</b>	<b>PRESSUPOSTO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>3.1</b>	CONCEITO E TIPOS DE DIABETES MELLITUS .....	13
<b>3.2</b>	EPIDEMIOLOGIA DO DIABETES MELLITUS .....	14
<b>3.3</b>	NUTRIÇÃO NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS .....	15
<b>3.4</b>	CONTAGEM DE CARBOIDRATOS .....	16
<b>3.4.1</b>	CONTAGEM DE CARBOIDRATO POR EQUIVALENTE OU SUBSTITUIÇÃO.....	17
<b>3.4.2</b>	CONTAGEM DE CARBOIDRATO POR GRAMA .....	18
<b>3.5</b>	EDUCAÇÃO EM SAÚDE .....	20
<b>3.6</b>	TECNOLOGIA EM SAÚDE .....	20
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>22</b>
<b>4.1</b>	TIPO DE ESTUDO .....	22
<b>4.2</b>	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	24
<b>5</b>	<b>RESULTADO E DISCUSSÃO .....</b>	<b>26</b>
<b>5.1</b>	1ª FASE:LEVANTAMENTO DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS .....	26
<b>5.2</b>	2ª FASE: PRODUÇÃO DA TECNOLOGIA EDUCATIVA.....	30
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>52</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>53</b>
	<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>57</b>

# **TÍTULO: DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA SOBRE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS COM DIABETES MELLITUS**

**AUTORA:** Maysa Carvalho Cavalcante de SOUZA.

## **RESUMO**

Este estudo tem por objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca da eficácia da contagem de carboidratos no controle glicêmico e metabólico e ao final, a construção de uma cartilha educativa (CE) facilitadora das pessoas com diabetes mellitus em promover a contagem de carboidratos e flexibilizar as escolhas alimentares para auxiliar no controle glicêmico e evitar complicações. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa realizada por meio de pesquisa de artigos indexados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com auxílio da base de dados da *National Center for Biotechnology Information* (PubMed). Os critérios de inclusão compreenderam o banco de dados indicados, gratuitos, disponíveis na íntegra, cuja delimitação compreendeu os anos de 2017 a 2021. Como critérios de exclusão utilizou-se os que não estavam de acordo com a pergunta norteadora, incompletos, divergentes do estudo. Após a análise dos critérios de inclusão e exclusão 9 (nove) artigos científicos se enquadraram e foram selecionados. Nos resultados, constata-se que há efetividade no controle metabólico para as pessoas que praticam a contagem de carboidrato, promovendo flexibilidade e liberdade nas escolhas alimentares. Constituiu-se uma estratégia nutricional efetiva, gerando, grandiosamente, segurança, qualidade de vida e o controle glicêmico. A partir da revisão realizada foi construída uma tecnologia educativa por meio da cartilha sobre a contagem de carboidrato que visa facilitar o entendimento sobre a patologia e simplificar as escolhas para que sua efetividade seja garantida na prática do dia a dia. Concluiu-se que a contagem de carboidrato é uma ferramenta adequada, robusta, uma vez que favorece às escolhas nutricionais oportunizando a pessoa usuária liberdade e prazer na ingestão do alimento delineando uma vida saudável, para facilitar o entendimento foi construída uma cartilha educativa condensando o entendimento sobre o diabetes mellitus e alimentação saudável, visando o aprendizado da contagem dos carboidratos de forma mais precisa e com as tabelas separadas por grupos alimentares.

**Palavras Chave:** Contagem de Carboidrato; Diabetes Mellitus.

# **TÍTULO: DESENVOLVIMENTO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA SOBRE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PARA PESSOAS COM DIABETES MELLITUS**

**AUTORA:** Maysa Carvalho Cavalcante de SOUZA.

## **ABSTRACT**

This study has the goal to make a bibliographic review about the efficacy of the carbohydrate counting upon the metabolic and glycemic control, elaborate an educational booklet to facilitate and to make flexible the food choices of the diabetic patients, to assist in the disease control and avoid complications. It is an integrated review of the specialized literature with qualitative approach that has been made through indexed articles search at Virtual Health Library with the support of *The National Center for Biotechnology Information* (Pub Med). The inclusion criteria were the integral gratuitous database since 2017 to 2021. The exclusion criteria were incomplete articles, divergent and ones did not reply the guiding question. In the end, nine scientific articles were taken. The results showed effective metabolic control for who made the carbohydrate counting and improving of the glycemic control with freedom and food choices flexibilization. It is an effective strategy to allow glycemic control, safety and quality of life. The review allowed to accomplish an educative technology by means of a carbohydrate counting booklet to make easy the understanding about the diabetes and simplify food choices day by day. It was concluded that the carbohydrate counting is a proper tool since favors best food choices and a healthy life, for this purpose was made an educational booklet about the understanding of diabetes and healthy eating aiming at learning carbohydrate counting with food group tables.

**Key Words:** Carbohydrate Counting; Diabetes Mellitus

## 1 INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus (DM) engloba um conjunto de alterações metabólicas sustentadas pelo elevado nível de glicemia, decorrente da falta de produção do hormônio insulina ou da sua inadequada ação ao longo do tempo, resultando em complicações quando não tratado (BRASIL, 2020).

O aumento da taxa de glicemia provocada pelo DM causa complicações cardiovasculares, oculares, renais e neurológicas e os casos mais graves até a morte. Por isso, a melhor forma é a prevenção com a prática de atividades físicas, alimentação saudável, evitar álcool, tabaco e drogas (BRASIL, 2020).

O tratamento da pessoa com DM abrange a educação e a conscientização sobre a patologia e estímulo a alimentação com escolhas saudáveis, visando, ainda, não apenas o controle da glicemia, do peso e da pressão arterial; além da modificação do estilo de vida associado à utilização de fármacos antidiabéticos orais ou injetáveis e terapia individualizada (BRASIL, 2020).

No Brasil, o DM é uma das causas de mortalidade, hospitalização e amputações de membros inferiores e está presente em 62% dos diagnósticos de insuficiência renal em pacientes submetidos a diálise. O estilo de vida pouco saudável, o sedentarismo, a dieta inadequada e a síndrome metabólica são indicadores das taxas de incidência e prevalência da patologia elevando ao nível de epidemia mundial (PACHECO; MARQUES; SANDOVAL, 2014; PEREIRA; FRIZON, 2018).

Um dos impedimentos ao tratamento é a baixa adesão, pois essa pressupõe um envolvimento ativo e colaborativo das pessoas diagnosticadas para que os resultados no controle da doença sejam alcançados, tendo em vista que o ideal é entender e assumir as responsabilidades terapêuticas em conjunto com a equipe, cuja abordagem adequada do profissional de saúde tem papel fundamental, em torná-lo ativo no processo (PEREIRA; FRIZON, 2018).

Observando as dificuldades em controlar a glicose, principalmente pela ingestão de alimentos inadequados, é que a intervenção educativa propõe um plano estratégico acerca das escolhas alimentares, para orientar as pessoas sobre as diferenças básicas entre os macronutrientes (carboidratos, lipídios, proteínas) e suas quantidades necessárias. Essa orientação visa a segurança nutricional; aquisição de hábitos saudáveis, sem monotonia alimentar; amplia a possibilidade de introdução de alimentos apontados como proibidos; e proporciona uma dieta mais agradável e prazerosa. O plano alimentar deve ser individualizado,

observando as preferências, regionalização, hábitos e cultura (PACHECO; MARQUES; SANDOVAL, 2014; GIOVANNINI et al., 2018).

Nesse contexto, a contagem de carboidratos encontra guarida e é incorporada no cenário do plano orientado, saudável e seguro, pois quando bem aplicado proporciona uma liberdade de escolhas alimentares e a satisfação em controlar a glicemia evitando a hiperglicemia pós-prandial (GIOVANNINI et al., 2018).

É perceptível que a tecnologia está cada vez mais presente na rotina das pessoas, vivenciando uma era digital. A proposta de confeccionar uma tecnologia educativa como ferramenta didática no processo de ensino e aprendizagem, corrobora para facilitar o entendimento sobre a doença, acompanhamento sobre a contagem de carboidratos (CC) e lista os alimentos com seus devidos valores de equivalências ou por gramas, conforme a escolha do tipo de CC, representando um grande avanço na educação da sociedade (SILVA et al., 2016; ROSSETO, G. H. N. et al., 2021).

Desse modo, esse trabalho visa a elaboração de uma cartilha digital sobre o método de contagem de carboidratos para pessoas com DM, por meio do levantamento de dados científicos, através de uma revisão integrativa da literatura.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Desenvolver uma tecnologia educativa do tipo cartilha digital, como instrumento de educação em saúde, sobre o método contagem de carboidrato para indivíduos com diabetes mellitus (DM).

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar levantamento de evidências científicas por meio de uma revisão integrativa da literatura acerca da efetividade da contagem de carboidrato no controle glicêmico.
- Identificar o papel da contagem de carboidrato no controle glicêmico.
- Identificar se a adesão a contagem de carboidrato apresenta melhorias nos resultados de exames bioquímicos para as pessoas com diabetes mellitus (DM).

### 3 PRESSUPOSTO TEÓRICO

#### 3.1 CONCEITO E TIPOS DE DIABETES MELLITUS

O diabetes mellitus (DM) é considerado uma doença crônica não transmissível, quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando há resistência à ação desse hormônio, quadro denominado resistência à insulina (LYRA; CAVALCANTI, 2009; MOTA; STUFALDI, 2019). Hammer (2016) enfatiza o DM como um distúrbio heterogêneo definido pela presença de hiperglicemia, que é um achado frequente nos casos não controlados e, ao longo do tempo, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças macro e microvasculares, bem como nos nervos.

A classificação do DM foi caracterizada pela não produção de insulina ou pela dificuldade em utilizá-la adequadamente pelo organismo. As causas são diferentes e divididas nos seguintes grupos: tipo 1, dividido em 1A e 1B, tipo 2, diabetes gestacional e o tipo diabetes autoimune latente em adultos, LADA (GIOVANNINI et al., 2018).

Segundo Porth e Metfin (2010), no DM tipo 1 ocorre a destruição das células beta do pâncreas o que leva à deficiência absoluta da produção de insulina. Pode ser do tipo 1A, apontada pela predisposição genética mais um evento ambiental deflagrador, como infecção ou reação de hipersensibilidade mediada por linfócitos T contra as células beta pancreáticas (autoimunidade). Nessa, existe a destruição autoimune das células beta e o tipo 1B idiopática, de causa desconhecida. Antigamente o DM tipo1 era denominado diabetes infanto-juvenil por ocorrer mais em crianças e jovens, mas o mecanismo autoimune pode ocorrer em qualquer idade. Observa-se nas crianças que a destruição das células beta pancreáticas ocorre mais rápido e a forma lenta e progressiva habitualmente acontece em adultos, sendo está classificada como LADA.

No DM ocorre um distúrbio catabólico no qual a ausência total de insulina deixa os níveis de glicemia sanguíneo permanentemente elevados, ocorrendo degradação de proteínas e lipídios. Nesse sentido, sinaliza-se atenção especial a ocorrência de perdas de massa muscular e lipólise, podendo ocorrer no tipo 1 a cetoacidose diabética pela ausência de insulina e produção de corpos cetônicos, que em quantidade elevada são tóxicos ao organismo (PORTH; METFIN, 2010; GOMES et al., 2021).

A pessoa com DM tipo 1 torna-se dependente de insulina exógena para sobreviver. A terapia de reposição insulínica compõe a insulina basal, que mantém os níveis de glicemia estáveis entre as refeições e o período noturno, e a insulina em bolus, que mantém o nível de

glicemia no período pós-prandial e corrige a glicemia para que atinja o alvo terapêutico individualizado previsto pelo especialista (SBD, 2019).

Observada a deficiência absoluta de insulina, o quadro clínico normalmente está presente de forma súbita com sintomas de poliúria (excesso de diurese), polidipsia (sede em excesso), polifagia (excesso de fome), perda de peso, entre outros (JEZINI, 2020).

No DM tipo 2, que corresponde de 90 a 95 % dos casos da doença, a hiperglicemia está presente associada à deficiência relativa de insulina em proporção às necessidades metabólicas do indivíduo, devido ao quadro de resistência periférica à ação do hormônio. Em comparação ao DM tipo 1, que não produz insulina, os do tipo 2 apresentam níveis alto, baixo ou normais de insulina, no entanto, a função está prejudicada (PORTH; METFIN, 2010; GIOVANNINI et al., 2018).

A pessoa com DM tipo 2 não é insulino dependente para sobreviver, porém para manter o equilíbrio metabólico pode vir a necessitar do uso de insulina durante o curso do seu tratamento (GIOVANNINI et al., 2018).

O diabetes mellitus gestacional (DMG) ocorre exclusivamente nesse período fisiológico. Há intolerância à glicose durante a gravidez e a mulher deve fazer exames para detectar logo que iniciar o pré-natal, e entre a 24<sup>a</sup> a 28<sup>a</sup> semanas de gestação. Caso seja detectado o DMG, a mulher deve ter acompanhamento clínico e nutricional para garantir a ela e ao bebê os nutrientes necessários para a saúde e os níveis de glicose devem ser medidos regularmente para correto tratamento (PORTH; METFIN, 2010).

Assim, o valor da glicemia alterado acarreta uma série de alterações metabólicas que prejudicam a saúde em vários aspectos, seja físico, psicológicos, comportamentais e sociais, além de comprometer o envelhecimento e a qualidade de vida (SILVA et al., 2016).

Ressalta-se que de acordo com Costa e Nascimento (2014 *apud* SILVA et al., 2016), para atingir o valor de referência ideal da glicemia as formas de tratamento variam desde o uso de fármacos hipoglicemiantes, insulino terapia, adoção de práticas de atividades físicas e dietoterapia. Então, os pilares para o controle da glicemia do diabetes correspondem a mudanças no estilo de vida com dieta adequada e atividade física associada à farmacoterapia.

### 3.2 EPIDEMIOLOGIA DO DIABETES MELLITUS

Considerado uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o diabetes mellitus é crescente em países desenvolvidos e em desenvolvimento. Constam nos dados mais atualizados, que o número de pessoas com diabetes quadruplicou nos últimos 40 anos,

constituindo a doença não transmissível cujo risco de morte precoce está aumentando, ao invés de diminuir (GIOVANNINI et al., 2018; OPAS, 2021). Desse modo, em decorrência do envelhecimento da população e aumento dos casos da doença, há uma menor sobrevivência dos pacientes portadores de DM (SILVA et al., 2016).

A *International Diabetes Federation* (IDF), lançou a nona edição do Diabetes Atlas, relatando o atual panorama da doença no mundo e regiões. Em 2019, foram 463 milhões de diagnosticados, no quantitativo de 1 em cada 11 pessoas com idade entre 20 e 79 anos com DM. A perspectiva para 2045 é de 700 milhões de diabéticos, sendo 1 em cada 7 nascimentos afetados pela hiperglicemia do DMG (IDF, 2019).

Ainda no referido Atlas (IDF, 2019), é alarmante observar o Brasil com 16,8 milhões de diabéticos. Do tipo 1, de 0 a 19 anos, são mais de 95 mil pessoas, do tipo 2, 1 em cada 9 indivíduos tem diabetes, sendo o 5º país do mundo em incidência do tipo 2. Na relação criança e adolescente com o tipo 1, o Brasil aparece em 3º lugar.

Segundo Pititto, Bahia e Melo (2021), no estudo realizado em algumas cidades do Brasil, a prevalência de DM tipo 2 em Belém corresponde a 7,2%, próxima da porcentagem de prevalência nacional em comparação a outras cidades.

### 3.3 NUTRIÇÃO NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS

Um dos maiores desafios no manejo do tratamento relacionado ao DM gira em torno dos cuidados nutricionais. O controle metabólico para a minimização de riscos visa a escolhas alimentares saudáveis e o equilíbrio energético (SDB, 2109). O paciente diabético deve ser avaliado e ter identificadas suas necessidades nutricionais, possibilitando a intervenção adequada ao diagnóstico de forma a direcionar a recuperação e/ou manutenção do estado de saúde (MOTA; STUFALDI, 2019).

A terapia nutricional no tratamento da DM abrange as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), sob as recomendações da OMS, e incentiva e ensina sobre as diferenças e o consumo de alimentos naturais ou minimamente processados para uma alimentação saudável, em contrapartida a alimentos ultraprocessados.

Sobre as dietas, destaca Gomes et al. (2021) que “a dieta é um dos pilares na prevenção e tratamento do diabetes, sendo também eficaz para tratar e retardar o desenvolvimento das complicações associadas à doença. No entanto, a adesão da dieta é um grande desafio”.

O principal alicerce a uma alimentação variada e equilibrada requer uma orientação nutricional embasada em atender as necessidades nutricionais, com metas possíveis e

individuais, considerando prazos curtos e adaptações. Percebe-se, então, uma recomendação nutricional semelhante à da população em geral, observadas as proporções e limites em idade e prescrição de fármacos (SBD, 2109).

A nutrição desempenha um fator preponderante no papel do controle glicêmico. A atuação do profissional nutricionista no cuidado com o paciente torna a manutenção do controle metabólico eficiente pelo incentivo a novos hábitos alimentares saudáveis (COSTA et al., 2011).

A ideia de uma orientação nutricional restritiva em macronutrientes, principalmente nos carboidratos, dietas cetogênicas e jejum intermitente são completamente descabidas além de apresentarem risco ao indivíduo, pois, notoriamente, não ocorrerá a adesão do paciente, tornando a aceitação mais longínqua. O profissional deve visar o autocuidado a curto, médio e longo prazos, adequando a dieta individualizada correspondente ao objetivo para mudança alimentar consciente e hábitos saudáveis permanentes (MOTA; STUFALDI, 2019; GOMES et al., 2021).

Importante ressaltar a atenção especial que a equipe multiprofissional deve ter para individualizar o tratamento visando o controle da glicemia e nutrição adequada ao estilo de vida, rotina profissional, horários, restrições alimentares, diagnóstico, situação financeira, atividade física e medicamentos utilizados, em especial o insulínico independente (MOTA; STUFALDI, 2019).

### 3.4 CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos (CC) é utilizada no Brasil e no mundo há cerca de 20 anos. O primeiro Manual Oficial de contagem de carboidrato no Brasil foi lançado em 2003 e desde então sofre alterações visando ampliar as opções de alimentos, inclusive com informações de alimentos regionais (BRUNO, 2016).

É uma estratégia para alcançar o controle glicêmico adequado, sendo indicada nos princípios gerais de orientação nutricional na última Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (SDB, 2019; CENTENARO, 2021).

Para Giovannini (2018), a CC pode ser utilizada por todos os tipos de indivíduos com o diagnóstico de diabetes, tanto os que fazem terapia intensiva com insulina de ação rápida ou ultrarrápida, como os que utilizam bomba de infusão subcutânea contínua de insulina visando a menor variação de glicemia.

Manter um nível adequado de glicemia ao longo do dia não é tarefa simples, em razão das variações, por isso incentivar o monitoramento para atingir a dose correta de insulina é imprescindível (JEZINI, 2020).

Em consequência da relação estreita entre carboidrato e glicemia, torna-se evidente que o carboidrato é o principal nutriente sobre a influência nos níveis glicêmicos de indivíduos saudáveis e com diabetes. Então, a quantidade de carboidrato ingerida na refeição determina a resposta glicêmica pós-prandial (COSTA et al., 2011; GIOVANNINI et al., 2018).

Na prática, a CC demonstra como esse nutriente afeta a glicemia dependendo do tipo consumido, pois tem um tempo de absorção e, portanto, eleva os níveis de glicemia de forma variada (CENTENARO, 2021).

Mota e Stufaldi (2019), destaca que a aplicação do método de CC se faz principalmente para indivíduos com diabetes do tipo 1, podendo também ser utilizado no diabético tipo 2 em uso de insulina e/ou medicamentos orais.

O método visa reduzir as complicações decorrentes da hiperglicemia e suprir as necessidades nutricionais, cujas escolhas alimentares são pessoais do paciente (MUTTONI; COSTA, 2016). Uma grande característica do método de contagem de carboidrato é a flexibilização nas escolhas dos alimentos ao estilo de vida da pessoa (COSTA et al., 2011; SILVA et al., 2016; GIOVANNINI et al., 2018).

De forma objetiva, considera o total de carboidratos ingeridos, visto que 100% desses são metabolizados em glicose entre 15 minutos a 2 horas de absorção. As proteínas, por sua vez, são transformadas em glicose de 2 a 3 horas após a ingestão, na proporção de 35% a 60%, e os lipídios consumidos são convertidos em glicose na proporção de 10% entre 3 a 5 horas. Esses parâmetros visam ajustar a quantidade de carboidratos nas refeições, que são a fonte de energia em transformação mais imediata (MOTA; STUFALDI, 2019; GOMES et al., 2021).

Os métodos de contagem são divididos em dois tipos: pela lista de substituições ou equivalentes de carboidratos e a contagem em gramas de carboidratos. Em indivíduos com esquema fixo de insulina, tratamento alimentar e antidiabéticos orais, o planejamento de carboidratos na dieta deve ser fixo, em horários e em quantidade para evitar complicações (MOTA; STUFALDI, 2019; CENTENARO, 2021).

### 3.4.1 CONTAGEM DE CARBOIDRATOS POR EQUIVALENTES OU SUBSTITUIÇÃO

No método de substituição, os alimentos são apresentados por porção (medida caseira), classificados em grupos (categorias), divididos pela função nutricional e composição química. Assim, alimentos entre 8g a 22g de carboidratos entram na média de 15g como uma porção para adultos, sendo, então, um método mais prático, porém menos preciso. As trocas são sugeridas por alimentos do mesmo grupo (MUTTONI; COSTA, 2016; SILVA et al., 2016; MOTA; STUFALDI, 2019; GOMES et al., 2021).

### 3.4.2 CONTAGEM DE CARBOIDRATOS POR GRAMAS

Esse método ocorre pela soma dos carboidratos em gramas de cada alimento nas refeições, que para tanto deve-se ter acesso às tabelas e realizar a leitura de rótulos, identificando os carboidratos. Tal método é mais preciso e amplia a utilização de qualquer alimento. Para utilizá-lo, inicialmente, faz-se necessária uma balança com a finalidade de pesar os alimentos, adquirindo a noção de medidas caseiras, além de anotar os alimentos consumidos (MUTTONI; COSTA, 2016; SILVA et al., 2016; MOTA; STUFALDI, 2019; GOMES et al., 2021).

Para os usuários de terapia em múltiplas doses de insulina, a definição na quantidade de ultrarrápida e rápida será baseada pela contagem dos carboidratos. Pelo chamado “bolus de alimentação”, verifica-se a soma das gramas de carboidratos da refeição escolhida e como regra 1 unidade internacional de insulina (1UI) cobrirá 15 gramas de carboidrato para adultos e de 20 – 30g de carboidrato para crianças. No entanto, o especialista pode individualizar esse cálculo e indicar qual a quantidade de insulina rápida e ultrarrápida sobre os carboidratos consumidos (CENTENARO, 2021; GOMES et al., 2021).

A partir dessa identificação, aplica-se a insulina rápida ou ultrarrápida anteriormente à refeição quando for análoga à insulina ou bomba de insulina, cuja ação inicia em 5 a 15 minutos e o pico desta ocorre 1 hora após a aplicação. Faz-se necessária a anotação da glicemia pré-prandial e da pós-prandial 2 horas após as refeições principais, além do registro em diferentes dias e horários (CENTENARO, 2021; GOMES et al., 2021).

Lamounier (2020), destaca a seguinte regra matemática para chegar ao total do bolus de alimentação:

$$\text{Bolus de Alimentação (BA): } \frac{\text{TOTAL DE CARBOIDRATOS POR REFEIÇÃO (g)}}{\text{RELAÇÃO INSULINA/CARBOIDRATO}}$$

Ainda nesse método há o fator de sensibilidade, que corresponde a quantidade de 1 UI de insulina rápida ou ultrarrápida para reduzir a glicemia. Há a meta glicêmica, que é o valor de glicemia que deve ser alcançado. O “bolus de correção” é uma dose extra de insulina rápida ou ultrarrápida a ser aplicada para atingir a glicemia desejada no pré ou no pós-prandial, quando essa estiver acima do indicado pelo especialista (CENTENARO, 2021; GOMES et al., 2021).

O valor verificado da glicemia do momento, subtraído ao da glicemia meta (indicada pelo médico), dividido pelo fator sensibilidade (também indicada pelo médico), resulta no bolus de correção. Ressalta-se, que praticantes de atividade física tem ajustes nos cálculos (LOTTENBERG, 2008; LAMOUNIER, 2020).

Sobre o bolus de correção Lamounier (2020) indica:

Bolus de Correção (BC): 
$$\frac{\text{GLICEMIA DO MOMENTO} - \text{META GLICÊMICA}}{\text{FATOR SENSIBILIDADE (FS)}}$$

Como a terapia é de múltiplas doses, para aplicação da quantidade é somado o valor das unidades no bolus da alimentação ao bolus de correção é realizada a aplicação uma vez apenas. Atenção especial deve ser dada aos macronutrientes proteína e lipídio, uma vez que não existe, ainda, um algoritmo fechado indicativo para correção. O excesso desses na alimentação necessitará de ajustes em compensações pós-prandiais de insulina, visto que resultará em picos tardios de glicose (MOTA; STUFALDI, 2019).

Ensina Centenaro (2021):

Insulina bolus total = bolus da alimentação (BA) + bolus de correção (BC), sendo que:

BA = gramas de carboidrato da refeição (I / CHO); e

BC = glicemia pré-prandial – meta glicêmica / FS.

A terapia de reposição insulínica tem por meta manter os níveis de glicemia dentro da normalidade. Para tanto, vários esquemas podem ser realizados. Normalmente, utiliza-se a basal para evitar lipólise e liberação hepática de glicose no período interalimento e o bolus nos períodos pós-prandial para correção de hiperglicemia. Enfatiza-se, que para a correta indicação da contagem de carboidrato, o nutricionista deve conhecer o tempo de ação das insulinas (SDB, 2019; CENTENARO, 2021).

A monitorização da glicemia é apontada como parte fundamental para o tratamento do indivíduo diabético e, estando em valores próximos dos recomendados, é possível evitar complicações a longo prazo. Os resultados vão desenhar o plano terapêutico mais adequado, seja para manter ou alterar a insulino-terapia, os medicamentos, a alimentação e até mesmo horários da prática de esportes. A partir das anotações da automonitorização é possível

vislumbrar a efetividade ou não das escolhas, sendo indicada a anotação de pelo menos 3 testes ao dia após as principais refeições e em jejum (TIECHER; NASCIMENTO, 2014).

Nota-se, que a contagem de carboidrato, quando utilizada de forma adequada, terá por consequência uma menor variação das incursões glicêmicas pós-prandial e o melhor controle da doença, sendo este o foco do tratamento (COSTA; NASCIMENTO, 2014).

### 3.5 EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Para Freire (2011 *apud* SALCI; MEIRELLES; SILVA, 2018), falar em educação em saúde é afastar-se das concepções e abordagens pedagógicas tradicionais, assim como enfatizar novas formas de alcance dos indivíduos pelas políticas públicas e pela abordagem sociocultural. Nesse contexto, as pessoas são vistas na integralidade como sujeito de sua formação. Essa educação desenvolve-se por meio do tripé ação-reflexão-ação, gerenciando a capacidade individual de compreender por meio de ações concretas, cercado pela sua realidade social, limites e superando contradições. Essa ação é baseada na dialogicidade, relação horizontal de importância e cujo objetivo será transformador no processo ação-reflexão.

A necessidade da promoção de saúde ocorre através de estímulos por meio de treinamento com profissionais habilitados, visando o autocuidado, com o intuito de promover mudanças concretas comportamentais, assim como proporcionar autonomia permanente. Alguns fatores devem ser analisados para correta intervenção como: escolaridade, linguagem empregada, interação profissional-indivíduo-família, a fim de atingir adesão aos fármacos, além de uma alteração permanente de autogestão. O não alcance de tais propósitos se torna um impedimento ao progresso do autocuidado e, por isso, as ações educativas devem ser de fácil entendimento e adequadas (DIAS et al., 2017; MAGRI et al., 2020).

A educação em saúde no DM tem como característica o desenvolvimento de habilidades para o melhor gerenciamento do tratamento, objetivando resultado clínico, bem como aproximar os profissionais de saúde do paciente, prevenir e/ou retardar as complicações agudas e crônicas e a melhora da qualidade de vida (SBD, 2019).

Para o sucesso da terapia do diabetes, portanto, é preponderante o processo de ensino em saúde individualizado, quando possível, a fim de adequar o tratamento a realidade de vida do paciente. Uma abordagem dinâmica da equipe multidisciplinar motiva e vincula para adesão máxima de autocuidado e autogerenciamento (BREHMER et al., 2021).

### 3.6 TECNOLOGIAS EDUCATIVAS

Segundo define Salbego et al. (2020), as tecnologias educativas (TE) são “um conjunto de conhecimentos/saberes científicos cotidianos, que envolvem o processo cuidar/educar e educar/cuidar de si e do outro”. Para ser considerada uma TE, deve revelar-se com clareza, destacando o propósito e modo que será utilizada, para assim ser denominada cuidadoso-educacional.

Uma TE para ser produzida deve se ater ao propósito, visando sua utilidade e forma para ensinar e proporcionar cuidado por meio das informações. Essa “potencializa a vida saudável e bem-estar, envolvendo um cuidar-educar empoderador, permitindo ao sujeito que a utiliza/recebe adquirir conhecimento sobre si [...] podendo desenvolver mudanças nesse meio e na própria conduta”, ressalta Salbego et. al., 2018.

Marcelo et al. (2020), afirma que a educação com ações em saúde é imprescindível para o tratamento de doenças crônicas e as tecnologias educativas aproximam a comunicação. Alguns aplicativos atuais auxiliam indivíduos diabéticos no controle e monitorização, trazendo benefícios e mais autonomia no tratamento. Importante ressaltar, que o cuidado na escolha das informações compete aos profissionais de saúde atendendo às necessidades para aumentar os benefícios com a seriedade que o tratamento requer, e assim potencializar o autocuidado.

A TE, é uma compilação de saberes/conhecimentos científicos, apresentar-se como materiais educativos para facilitar o processo saúde-doença no formato de folders, cartilhas ou simuladores, e por meio desse conhecimento gera uma condição necessária para que ocorra um processo de mudança na prática no comportamento (SALBEGO et al., 2020).

## 4 METODOLOGIA

O procedimento técnico deste trabalho foi produzido em duas etapas: revisão integrativa da literatura (RIL) e produção de tecnologia educativa (TE).

Marconi e Lakatos (2007), destacam sobre a pesquisa bibliográfica que tem por finalidade aproximar o pesquisador diretamente com tudo o que foi escrito, dito, comentado e discutido sobre determinado assunto, utilizando fontes constituídas a partir de materiais já elaborados, publicados por meio escrito e/ou eletrônico. Não é uma mera repetição do que já foi dito, mas um novo exame do tema, visando aspectos específicos sob nova perspectiva, cujo objetivo será inovador.

Souza, Silva e Carvalho (2010) esclarecem sobre a revisão integrativa, como sendo “um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática”. Conclui referenciando que é uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois direciona a prática embasada em conhecimento e evidências científicas.

### 4.1 REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

O processo de elaboração da RIL percorreu as 6 etapas, propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), apresentados a seguir:

#### 1ª fase – Elaboração da pergunta norteadora

Representa a construção da pergunta cujo direcionamento encaminhará quais os estudos, meios adotados para identificação e as informações coletadas de cada material selecionado. Para elaboração foi utilizada a técnica IPAC de Teixeira e Nascimento (2020), abrangendo informação (I), população alvo (PA) e contexto (C). Desse modo, esta pesquisa teve como pergunta norteadora: “Qual a eficácia no controle metabólico (C) das pessoas com diabetes mellitus (PA) que utilizam a contagem de carboidrato (I)?”

#### 2ª fase – Amostragem da literatura

Na presente pesquisa os critérios de estudos foram realizados nas seguintes bases de dados: PubMed Central (PMC), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os estudos serão coletados entre os meses de dezembro de 2021 e fevereiro de 2022, e selecionados os artigos publicados entre 2017 e 2022, nos idiomas inglês e português. Serão usados os seguintes descritores:

“contagem de carboidrato” e “diabetes mellitus”, em português e na língua inglesa “carbohydrate” “counting” e “diabetes mellitus”.

Como critérios de inclusão dos artigos a busca delimitou os anos de 2017 a 2022, publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra e de forma gratuita *online*.

Foram excluídos artigos que não abordaram o tema segundo os critérios necessários, não disponibilizados na íntegra, além de serem removidos documentos sem relação com a questão norteadora ou abrangência significativa.

### 3ª fase – Coleta de dados

Nesta etapa, a forma de extração dos dados nos artigos selecionados foi pelos que continham a procedência, o título do artigo e as considerações temáticas capazes de assegurar que dados relevantes fossem transmitidos com o mínimo de falhas (SOUZA, SILVA E CARVALHO, 2010).

Para coleta de dados foi utilizado um instrumento (APÊNDICE A) que consta: autor, ano da publicação, base de dados, tipo de estudo, objetivo e principais resultados.

### 4ª fase – Análise crítica dos estudos incluídos

Nesse momento, o direcionamento foi nas escolhas das melhores e mais direcionadas pesquisas. Os artigos, que estavam de acordo com os critérios de inclusão, compõe a pesquisa.

### 5ª fase – Discussão dos resultados

Nesta fase identificados os eixos temáticos, os dados dos principais resultados englobam na discussão, usando a abordagem qualitativa. Os dados foram discutidos e identificados a comparação com o conhecimento e as conclusões resultantes da pesquisa integrativa.

### 6ª fase – Síntese do conhecimento

Os resultados foram apresentados de forma integral, com clareza e descrevendo o conhecimento sobre a temática pesquisada e as etapas percorridas, reunindo e sintetizando evidências.

Quadro 1- Artigos encontrados e selecionados

	Artigos encontrados:	Seleção com base no título e/ou leitura do artigo	Perda por fuga no tema/ leitura na íntegra	Selecionados para a amostra
BVS	3	1	0	0
PubMed	115	36	9	9

Fonte: autora, 2022.

#### 4.2 ELABORAÇÃO DE TECNOLOGIA EDUCATIVA (TE)

Com a realização do estudo e encerramento do processo de produção da primeira etapa e, de acordo com os eixos temáticos, foi elaborada uma tecnologia educativa digital, no formato de cartilha, contendo informações e ilustrações sobre a contagem de carboidratos voltadas para as pessoas com DM.

Conforme ressalta Pimentel (2018), a cartilha deve ser clara nas informações com mensagens direcionadas para o aprendizado do destinatário e sua família, apresentando o conteúdo com layout fácil, linguagem para todas as camadas sociais, acessível, visando a orientação em educação e saúde com as devidas adequações culturais. O desenvolvimento da tecnologia educativa (TE) auxilia a educação na área da saúde, por meio de conhecimentos científicos agregam conhecimento de forma a facilitar ao profissional ensinar e conduzir o paciente para o melhor resultado.

A produção ilustrativa da cartilha digital foi confeccionada pela autora com elaboração textual em linguagem adequada para ser um instrumento facilitador as pessoas com diabetes mellitus em entender como fazer a contagem de carboidratos e localizar os alimentos num mesmo instrumento, além de contar com as imagens ilustrativas condizentes com o conteúdo mencionado.

## 5 RESULTADO E DISCUSSÃO

Em conformidade com o procedimento técnico que embasou esse trabalho, a primeira fase é a revisão integrativa da literatura com a coleta de dados cujas evidências científicas foram de acordo com o propósito. A segunda fase será a produção da cartilha como tecnologia educativa com intuito de informar claramente à pessoa diabética acerca da contagem de carboidratos.

### 5.1- 1ª Fase: Levantamento das Evidências Científicas

Por base nos descritores em português “contagem de carboidrato” e “diabetes mellitus”, e na língua inglesa “carbohydrate” “counting” e “diabetes mellitus” juntamente com os critérios de inclusão e exclusão sobrevieram artigos em inglês apenas, após delimitar entre os anos de 2017 a 2022, fevereiro. Não constam artigos em português para a amostra final de acordo com o direcionamento. Dos 15 estudos potencialmente elegíveis, 6 foram excluídos e 9 incluídos.

A seguir no quadro 2 consta a síntese dos artigos significativos e selecionados referentes ao autor/ano, tipo de estudo, objetivo e principais resultados.

Quadro 2- Artigos Selecionados.

AUTOR/ ANO	BASE DE DADO S	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Tascini G. et al. (2018)	PubMed	Metanálise.	Demonstrar os efeitos positivos com a aplicação da contagem de carboidrato no controle metabólico e na redução da concentração de HbA1c.	A contagem de carboidratos-CC beneficia o diabético no controle metabólico reduzindo níveis de concentração da hemoglobina glicada (HbA1c).

Gupta L., Khandelwa I D., Kalra S. (2017)	PubMed	Metanálise.	Melhorar o controle glicêmico e ajudar na avaliação do impacto da ingestão de carboidratos e das escolhas alimentares na glicemia e na definição de metas nutricionais.	Os cálculos de fator sensibilidade e relação insulina carboidrato são uma abordagem útil para os diabéticos alcançarem os níveis ideais de glicose sanguínea.
Vaz Eliege et al. (2018)	PubMed	Metanálise	Avaliar a eficácia e segurança da contagem de carboidrato nos pacientes adultos com DM1.	A metanálise mostrou evidências favoráveis ao uso de CC no manejo do DM1, quando evidenciou redução dos resultados nos exames bioquímicos.
Ewers B. et al. (2019)	PubMed	Ensaio clínico randomizado	Comparar efeitos de dois programas/ métodos educacionais diferentes na CC com os cuidados dietéticos usuais no controle glicêmico em pacientes com DM1.	Houve alteração da HbA1c e mudanças nos parâmetros da glicose plasmática, peso corporal, composição e perfil lipídico.
Chistensen MB. et al. (2021)	PubMed	Estudo clínico randomizado	Avaliar a eficácia da CC avançada (CCA) e a	A CCA é uma ferramenta eficaz e de baixo custo e demonstrou positividade

			comparação do uso de calculadora de bolus automatizada ABCs com o uso do cálculo manual de bolus de insulina em pessoas com DM2.	para reduzir a HbA1c e a variabilidade glicêmica em pessoas com DM2.
Arwer M. et al. (2018)	PubMed		Por meio de questionário eletrônico, avaliou-se jovens DM 1 quanto ao conhecimento sobre CC visando melhorar o controle glicêmico.	Avaliação positiva para jovens com mais de 1 ano de diagnóstico em DM1 indicando o conhecimento nutricional e aplicação da CC.
Ewars B., Bruun J., Vilsboll T. (2019)	Pubmed	Ensaio Clínico Randomizado	Comparar o efeito de um programa educacional em CC básico como complemento aos cuidados dietéticos usuais no controle glicêmico de DM2.	Alterações nos valores da HbA1c ou amplitude média das excursões glicêmicas.
Di Iorio A. et al. (2021)	PubMed	Ensaio clínico	Avaliar o controle do DM com a utilização do CC	Redução dos riscos cardiovascular e hipertensão arterial, dos

		randomizado duplo-cego	para controlar o aumento de comorbidades, risco cardiovascular e hipertensão arterial.	indicadores antropométricos, DM usuários da CC como tratamento nutricional. Redução nos indicadores bioquímicos de glicose e HbA1c.
Bayram, Kiziltam, Akin (2020)	PubMed	Metanálise	Determinar a adesão ao método de CC e investigar os efeitos no controle metabólico, medidas antropométricas, dose de insulina e ingestão energética.	Houve mudanças significativas nos resultados de HbA1c, colesterol, lipoproteína de baixa densidade aos que aderiram ao método da CC, portanto afetou positivamente o controle metabólico.

Fonte: pesquisa bibliográfica da autora, 2022.

Pelos resultados obtidos demonstrados no quadro 2, mediante os estudos com as pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e 2, foi observado que para realizar um controle metabólico eficiente é necessário o conhecimento pelo menos básico sobre a contagem de carboidratos (CC). O método é uma ferramenta nutricional cuja flexibilização alimentar no contexto de uma alimentação saudável e na educação em diabetes associadas geram o controle glicêmico pretendido, adequado (MOTA; STRUFALDI, 2019). Na prática, os benefícios da utilização do método de CC em pessoas que utilizam a insulino terapia é indubitável.

Segundo as conclusões apanhadas por Tascini et al. (2018) as atuais recomendações nas diretrizes apontam para a utilização das doses de insulina de acordo com a quantidade de carboidrato ingerido nas refeições e lanches, possibilita, assim, ao paciente uma maior liberdade de escolha dos alimentos, atentos, entretanto, a escolhas saudáveis.

A repercussão desse estudo aponta para um acompanhamento de uma equipe multidisciplinar voltada ao atendimento dos pacientes diabéticos transmitindo educação e apoio, portanto, é positiva a utilização da contagem de carboidrato (TASCINI et al., 2018).

Na dissertação de Gupta, Khandelwal, Kalra (2017), é relatado que o paciente com acompanhamento regular, monitoramento adequado atendendo as indicações individuais das necessidades nutricionais e com doses corretas de insulina, a relação insulina carboidrato (ICR), alcança níveis ideais de glicose plasmática. Essa técnica abarca o planejamento das refeições e se tornou um passo importante no controle do diabetes com uma melhor educação direcionada e conscientização alimentar do paciente.

Quando são analisados os resultados obtidos entre exames de diabéticos tipo 1 (DM1) fazendo contagem de carboidrato (CC) mesmo que básica (CCB) e grupos que possuem apenas orientação dietética geral, as diferenças nos resultados são significativas para os exames bioquímicos e na hbA1c, sendo positivo para os praticantes em CC mesmo que básica, assim é evidente e confirmada a eficácia e a segurança da CC no tratamento de diabéticos tipo 1 (VAZ et al., 2018).

Muito embora em vários países a orientação e educação sobre a contagem de carboidrato não seja amplamente incluída nos atendimentos ao paciente diabético com indicação de múltiplas injeções diárias, as diretrizes indicam que esse é o melhor e mais preciso tratamento para esse público (EWERS et al., 2019).

Para Chistensen et al. (2021), os pacientes diabéticos tipo 2 praticantes da contagem de carboidrato avançada quando comparou o uso de calculadora bolus automatizada (ABCs) com o cálculo de bolus manual de insulina, em ambos há evidências positivas nos resultados dos pacientes que fazem método de CC, classificando o método, como: eficaz, baixo custo para reduzir os resultados bioquímicos e de HbA1c e com menores variabilidade glicêmica. Assim, há uma relação positiva ao uso dos métodos manual ou pela calculadora de basal-bolus de insulina com desfecho semelhante.

É interessante notar o diferencial comparativo entre pessoas diabéticas cujo conhecimento seja apenas de educação nutricional geral e os pacientes praticantes de contagem de carboidrato básica (CCB) no estudo produzido por Ewar, Bruun, Vilsboll (2019), pois nos praticantes do método de CCB o aumento da conscientização sobre carboidratos e seus efeitos no organismo induz ao consumo consciente e ingestão reduzida, demonstrando, que a terapia nutricional é parte fundamental da educação e apoio do autocontrole do diabetes para ajudar a capacitar e apoiar o paciente no gerenciamento e controle glicêmico. Enfatizam nos apanhados, ainda, a necessidade da perda do peso, mesmo mínima, pela restrição energética visando

auxiliar o controle metabólico com redução de medicamentos e a glicose plasmática, não notaram resultados significativos nos pacientes cujo saber era sobre a nutrição em sentido amplo.

As arguições produzidas por Di Iorio A. et al. (2021) foram em razão do grande crescimento dos casos e diagnósticos de diabetes mellitus mundial. O estudo explicitou que os pacientes que fazem a contagem de carboidrato com encontros para promoção na educação nutricional e entendimento do método tiveram melhora nos parâmetros antropométricos e indicadores bioquímicos analisados como HbA1c e glicose sanguínea contribuindo para a redução dos riscos de comorbidades como hipertensão arterial e doença cardiovascular, impactando exponencialmente na qualidade de vida. Diferenças significativas foram percebidas nos praticantes da CC cujo tratamento nutricional é individualizado com redução dos indicadores para os riscos cardiovasculares e redução nas doses dos fármacos como a insulina e hiperglicemiantes orais.

Constatada positividade na tese de Bayram, Kiziltam, Akin (2020) quanto ao uso do método de contagem de carboidrato no controle glicêmico e flexibilização nas escolhas no planejamento alimentar, pois resulta no controle metabólico, redução de medidas antropométricas e ingestão energética adequada.

## 5.2- 2ª Fase: Produção da Tecnologia Educativa

Nessa fase o direcionamento consiste na produção de uma tecnologia educativa focada, bem como a contagem de carboidratos (CC), um método facilitador na melhor escolha dos alimentos, sendo os macronutrientes e suas quantidades indicadas, em como montar uma refeição saudável. A CC é uma possibilidade da autogestão e flexibilidade na montagem das refeições pelo paciente e auxílio/acompanhamento da família.

A tecnologia foi pensada para auxílio das pessoas com DM e quando auxiliada por profissional da área da saúde capacitado é *plus* ao tratamento possibilitando o controle metabólico. O nutricionista é o profissional essencial para realizar o planejamento alimentar saudável com as devidas quantidades de macro e micronutrientes, adequando as restrições individualizadas e as preferências, condições econômicas, hábitos, visando o benefício da prevenção de complicações ocasionadas pelo diabetes descompensado (COSTA, et al., 2021).

O maior objetivo na contagem de carboidrato é o equilíbrio sobre as escolhas dos carboidratos e a quantidade a ser consumida, bem como a relação glicose ingerida – glicemia sanguínea – insulina, que resultam em qualidade de vida e melhor flexibilização no planejamento alimentar.

# CONTAGEM DE CARBOIDRATO

DIABETES MELLITUS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MAYSA CARVALHO CAVALCANTE DE SOUZA

## SUMÁRIO

1. O QUE É DIABETES? .....	03
2. TIPOS DE DIABETES .....	04
3. SINTOMAS .....	05
4. EXAMES LABORATORIAIS.....	06
5. FATORES DE RISCO.....	06
6. PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	07
7. ENTENDENDO OS NUTRIENTES.....	08
8. ALIMENTAÇÃO NO DIABETES MELLITUS.....	09
9. CONTAGEM DE CARBOIDRATO.....	11
10. CONTAGEM POR EQUIVALENTE.....	12
11. CONTAGEM POR GRAMA.....	12
12. SAIBA MAIS.....	14
13. TABELAS DE CONTAGEM .....	

## 1. O QUE É O DIABETES?

É UMA DOENÇA CAUSADA PELA FALTA DE INSULINA (HORMÔNIO PRODUZIDO PELO PÂNCREAS) OU DA SUA AÇÃO NO ORGANISMO. O RESULTADO DISSO É O AUMENTO DA GLICOSE (AÇÚCAR NO SANGUE).



## 2. TIPOS DE DIABETES

- TIPO 1  
OCORRE A DESTRUIÇÃO DAS CÉLULAS QUE PRODUZEM INSULINA, MAIS COMUM EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.
- TIPO 2  
OCORRE A PRODUÇÃO INSUFICIENTE DE INSULINA OU ESTA NÃO FUNCIONA ADEQUADAMENTE, MAIS COMUM EM ADULTOS.
- D. GESTACIONAL: QUANDO A DIABETES INICIA NO PERÍODO GESTACIONAL.
- D. MEDICAMENTOSO: NO USO DE ALGUNS MEDICAMENTOS QUE LEVAM O NÍVEL DE AÇÚCAR, MAIS COMUM NO USO DE CORTICÓIDES, POR VEZES REVERSÍVEL.

### 3. SINTOMAS

SEDE  
EXAGERADA  
(POLIDIPSIA)



VISÃO EMBAAÇADA

TURVA



FOME

(POLIFAGIA)



URINAR MUITO  
(POLIÚRIA)



PERDA DE PESO



CANSAÇO



### 4. EXAMES LABORATORIAIS MAIS COMUNS PARA O DIAGNÓSTICO:

- GLICOSE EM JEJUM: MAIOR OU IGUAL A 126MG/DL
- HEMOGLOBINA GLICADA: MAIOR OU IGUAL A 6,5%

### 5. FATORES DE RISCO:

- CASOS DE DIABETES NA FAMÍLIA
- ACIMA DE 45 ANOS
- OBESIDADE
- SEDENTARISMO
- GORDURA AUMENTADA NO SANGUE (TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL)
- HIPERTENSÃO ARTERIAL
- MULHERES QUE TIVERAM DIABETES NA GESTAÇÃO]



## 6. PIRÂMIDE ALIMENTAR



FORMA GRÁFICA QUE VISA ORIENTAR AS PESSOAS SOBRE A PROPORÇÃO DA QUANTIDADE NUTRICIONAL DIÁRIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ACIMA DOS 2 ANOS DE VIDA.

## 7. NUTRIENTES (GRUPOS ALIMENTARES)

### CARBOIDRATOS

SÃO UM GRUPO MUITO IMPORTANTE A SER CONHECIDO, POR QUE APÓS O CONSUMO ELEVAM, IMEDIATAMENTE, A GLICOSE (AÇÚCAR) NO SANGUE NECESSITANDO DA INSULINA PARA EQUILIBRÁ-LA.

ABSORÇÃO: 15MIN. -2H

COMPREENDEM OS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE FORNECEM ENERGIA PARA AS CÉLULAS. DE DOIS TIPOS: OS SIMPLES SÃO ABSORVIDOS DE FORMA RÁPIDA, LOGO AUMENTAM A SENSACÃO DE FOME, COMO: AÇÚCAR REFINADO, PÃES E OS COMPLEXOS: SÃO ABSORVIDOS DE FORMA LENTA, SACIAM, GERALMENTE POSSUEM FIBRAS, COMO: FRUTAS, PÃES INTEGRAIS, GRÃOS, VERDURAS.



LIPÍDIOS – SÃO NOSSA MAIOR FONTE DE ENERGIA(GORDURAS), SÃO DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL.

TEMPO DE AÇÃO NA GLICEMIA DE 4 A 5H



PROTEÍNA – SÃO FONTES DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL, PRINCIPALMENTE, MAS TAMBÉM CEREAIS E LEGUMINOSAS.

TEMPO DE AÇÃO NA GLICEMIA DE 3H A 4H



\*ATENÇÃO AS QUANTIDADES DE PROTEÍNAS E LIPÍDIOS, POIS EM EXCESSO VIRAM AÇÚCAR TAMBÉM NA CORRENTE SANGUÍNEA.

O PAPEL MAIS SIGNIFICATIVO DA INSULINA É TRANSPORTAR PARA A CÉLULA A GLICOSE INGERIDA, ASSIM OCORRE A PRODUÇÃO DE ENERGIA. PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO FRACIONADA PELO MENOS 6 REFEIÇÕES/DIA, PARA TANTO USE MEDIDORES OU BALANÇA.

## 8. ALIMENTAÇÃO NO DIABETES

VISA MELHORAR O CONTROLE GLICÊMICO (AÇÚCAR NO SANGUE), PESO, PRESSÃO ARTERIAL, GORDURA NO SANGUE (TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL)

FATORES ASSOCIADOS:

- PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PELO MENOS 30 MINUTOS

- USO DAS MEDICAÇÕES INDICADAS PELO MÉDICO E MEDIÇÃO DA GLICEMIA USUALMENTE



## 9. CONTAGEM DE CARBOIDRATO

A ALIMENTAÇÃO É UM PILAR NO CONTROLE DA GLICEMIA, A INGESTÃO BALANCEADA DE NUTRIENTES (CARBOIDRATO, PROTEÍNA E LIPÍDIO) É FUNDAMENTAL. A CONTAGEM É UM MEIO DE PLANEJAR AS REFEIÇÕES E PARA QUEM FAZ INSULINA ADMINISTRÁ-LA PARA MANTER OS NÍVEIS ADEQUADOS DE GLICOSE EVITANDO COMPLICAÇÕES E PARA QUEM NÃO USA INSULINA, EVITA A NECESSIDADE DE MEDICAMENTOS.

A CONTAGEM DE CARBOIDRATO É UM MÉTODO EFICAZ, SEGURO E PROPORCIONA LIBERDADE DE ESCOLHAS ALIMENTARES PARA A QUALIDADE DE VIDA.

SÃO DOIS OS MÉTODOS DE CONTAGEM:

- CONTAGEM POR GRAMAS.
- CONTAGEM POR EQUIVALENTES OU LISTA DE SUBSTITUIÇÃO.



Escolha o alimento que irá consumir, anote e a quantidade em medidas caseiras, identifique os que têm carboidratos: cereais, leguminosas, tubérculos, farinhas, pães, leite e derivados, verduras em geral, frutas, oleogenosas, molhos, doces, bebidas,

# Nenhum alimento é proibido, mas o consumo excessivo acarreta ganho de peso e aumento da necessidade de medicamentos, seja moderado!!!

### CONTAGEM POR GRAMA

É A SOMA DOS CARBOIDRATOS DOS ALIMENTOS A SEREM CONSUMIDOS. OBSERVAR OS VALORES NAS TABELAS OU NOS RÓTULOS DE QUANTIDADE E MEDIDAS CASEIRAS.

SERVIRÁ PARA AJUSTAR AS DOSES DE INSULINA RÁPIDA OU ULTRARRÁPIDA QUANDO INDICADA INSULINA EM DOSES FRACIONADAS.

EXEMPLO:

ALIMENTO	CARBOIDRATO
LEITE DE VACA INTEGRAL 200ML -	10 G
PÃO DE FORMA INTEGRAL (2 FAT.)-	22G
OVO COZIDO (1) -	0
PONTA DE FACA DE MARGARINA -	0
MELÃO (1 FATIA GRANDE) -	7G

TOTAL

39G

### CONTAGEM POR EQUIVALENTES

OS ALIMENTOS SÃO ORGANIZADOS EM GRUPOS QUE EQUIVALEM A 15G, DE CARBOIDRATOS E TEM A MESMA FUNÇÃO NUTRICIONAL. SÃO PORÇÕES DE 8G A 22G DE CARBOIDRATOS E AS TROCAS INDICADAS ENTRE ALIMENTOS DO MESMO GRUPO DE SUBSTITUIÇÃO.

EXEMPLO:

ALIMENTO	-	CARBOIDRATO
LEITE DE VACA INTEGRAL 200ML-		15G
PÃO DE FORMA - (2 FATIAS) -		30G
OVO DE GALINHA COZIDO -		0G
PONTA DE FACA MARGARINA -		0G
MELÃO (2 FATIAS) -		15G

TOTAL

60G



## IMPORTANTE:

RAZÃO CARBOIDRATO-INSULINA (MÉDICO INDICA)  
QUANTIDADE DE CARBOIDRATO EM GRAMAS (G) É COBERTA POR 1 UNIDADE DE INSULINA (RÁPIDA OU ULTRARRÁPIDA).

FATOR SENSIBILIDADE - FS (MÉDICO INDICA)  
QUANTO 1 UNIDADE DE INSULINA (RÁPIDA OU ULTRARRÁPIDA) DIMINUI A GLICEMIA.

BOLUS ALIMENTAÇÃO (BA)  
É A QUANTIDADE DE INSULINA (RÁPIDA OU ULTRARRÁPIDA) NECESSÁRIA PARA COBRIR OS CARBOIDRATOS QUE SERÃO CONSUMIDOS EM GRAMAS NA REFEIÇÃO

TOTAL DE CARBOIDRATOS (G) NA REFEIÇÃO

-----  
RELAÇÃO CARBOIDRATO-INSULINA

BOLUS DE CORREÇÃO (BC)  
É A QUANTIDADE DE INSULINA (RÁPIDA OU ULTRARRÁPIDA) NECESSÁRIA PARA CORRIGIR A HIPERGLICEMIA MEDIDA.

GLICEMIA DO MOMENTO - META GLICÊMICA

-----  
FS

## BEBIDAS ALCOÓLICAS

O EFEITO DO ÁLCOOL NO ORGANISMO SEM ALIMENTO ASSOCIADO PODE PROVOCAR HIPOGLICEMIA TARDIA, PARA QUEM USA OU NÃO INSULINA. O EFEITO DO ÁLCOOL SÓ SERÁ CONHECIDO INDIVIDUALMENTE SE A GLICEMIA FOR MEDIDA ANTES E APÓS O CONSUMO.

LIMITE: 360 ML CERVEJA, 45 ML DESTILADOS E 150 ML VINHO  
2 PORÇÕES PARA HOMENS  
1 PARA MULHERES

## RÓTULOS

NOS RÓTULOS DEVEM SER OBSERVADOS A QUANTIDADE DA PORÇÃO INDICADA E O VALOR DOS CARBOIDRATOS PARA O CORRETO CÁLCULO.

APRENDER A LER RÓTULOS É FUNDAMENTAL.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40g (uma fatia)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	136,9 kcal	7 %
Carboidratos	21,9 g	7 %
Proteínas	2,2 g	3 %
Gorduras totais	4,7 g	9 %
Gorduras saturadas	3,1 g	14 %
Fibra alimentar	0,8 g	3 %
Sódio	62,4 mg	3 %

\* Valores diários com base em um dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo das suas necessidades energéticas.

ALIMENTO É RICO EM GORDURA QUANDO ULTRAPASSA 3G PARA CADA 15G DE CARBOIDRATO.  
A TOLERÂNCIA DE GORDURA TRANS PARA O CONSUMO DIÁRIO SEGUNDO OMS É DE 2G/DIA (VER A PORÇÃO).  
AS FIBRAS SÃO INDICATIVAS DE QUALIDADE NUTRICIONAL.  
A INGESTÃO DE SÓDIO RECOMENDADA É DE 2000MG DIA OU 2G/DIA.

# TABELAS DE CONTAGEM DE CARBOIDRATO DIVIDIDA POR GRUPOS ALIMENTARES DE COMPOSIÇÕES NUTRICIONAIS AFINS

## CONTAGEM POR GRAMA

- 1- PÃES, CEREAIS, FARINHAS E TUBÉRCULOS
- 2- VERDURAS E LEGUMES
- 3- FRUTAS
- 4- FEIJÕES, LEGUMINOSAS E ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS
- 5- CARNES, GORDURAS E ALIMENTOS PROTEICOS
- 6- LEITES E DERIVADOS
- 7- DOCES
- 8- BEBIDAS
- 9- LANCHES, SALGADOS E SANDUÍCHES
- 10- PRATOS PRONTOS, COMIDAS TÍPICAS
- 11- SUPLEMENTOS E AFINS

## CONTAGEM POR EQUIVALENTES OU SUBSTITUIÇÃO

- |                          |                      |             |
|--------------------------|----------------------|-------------|
| 1- GRUPO ARROZ           | 8- FRUTAS A          | 15- CEREAIS |
| 2- GRUPO DA LEGUMINOSAS  | 9- FRUTA B           | 16- CARNES  |
| 3- VEGETAIS A            | 10- FRUTA C          | 17- DOCES   |
| 4- VEGETAIS B            | 11- PÃES E CEREAIS   |             |
| 5- VEGETAIS C            | 12- BISCOITO SALGADO |             |
| 6- LEITE E DERIVADOS     | 13- BISCOITO DOCE    |             |
| 7- MARGARINAS E GORDURAS | 14- BOLOS            |             |

# LISTA DE ALIMENTOS PARA CONTAGEM POR GRAMAS PÃES, FARINHAS, CEREAIS E TUBÉRCULOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Arroz de arroz	1 colher de sopa cheia	20	89	17
Arroz cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	37	44	22
Arroz frito	1 pedacinho médio	70	211	35
All Bran Original Kellogg's®	1/2 copo	40	104	18
Arroz de milho	1 colher de sopa cheia	20	72	18
Arroz	1 colher de sopa	35	44	9
Arroz à gringa	1 colher de sopa	60	75	18
Arroz branco cozido	1 colher de sopa cheia	25	27	6
Arroz branco cozido	1 colher de sopa cheia	25	26	5
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	45	58	13
Arroz branco cozido (instantâneo)	1 colher de sopa cheia	25	28	6
Arroz com leite	1 colher de sopa	45	70	5
Arroz com amendoim	1 colher de sopa	60	75	18
Arroz com lentilha	1 colher de sopa	45	71	12
Arroz com feijão	1 colher de sopa cheia	60	116	12
Arroz com passas	1 colher de sopa cheia	25	37	8
Arroz com queijo	1 colher de sopa cheia	60	97	17
Arroz doce	1 colher de sopa	30	51	10
Arroz doce diet	1 colher de sopa	30	41	6
Arroz frito	1 colher de sopa	25	48	6
Arroz integral com leite	1 colher de sopa cheia	25	26	5
Arroz integral cozido	1 colher de sopa cheia	20	25	5
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	50	54	12
Arroz polvilhado	1 colher de sopa cheia	28	35	7
Arroz polvilhado	1 colher de sopa rasa	40	72	8
Arroz preto cozido	1 colher de sopa cheia	25	88	18
Arroz Risotto (medida)	1 xícara de chá	45	158	32
Arroz selvagem cozido	1 colher de sopa cheia	25	28	5
Arroz silva	1 colher de sopa	45	89	13
Arroz selvagem cozido	1 colher de sopa cheia	25	30	6
Bolão gergelim Weibull®	1 unidade	40	121	21
Bolão multigrão Weibull®	1 unidade	40	117	20
Barra de biscoito integral Montano Nestlé®	1 barra	20	83	13
Barra de cereal (medida)	1 unidade	25	97	18
Barra de cereal diet (medida)	1 unidade	25	87	15
Barra de cereal light (medida)	1 unidade	25	79	16
Barra de cereal banana com chocolate zero açúcar	1 barra	22	78	13
Barra de cereal lançini com chocolate zero açúcar	1 unidade	25	81	16
Barra de granola com leite Nestlé®	1 barra	21	96	13
Barra de granola salgada GranPuro®	1 unidade	15	67	7
Batata branca cozida	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Batata branca frita	1 colher de sopa cheia	25	57	7
Batata doce cozida	1 colher de sopa rasa	30	42	11
Batata doce cozida	1 colher de sopa rasa	30	27	6
Batata doce frita	1 fatia média	65	249	39
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa cheia	30	16	4
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	50	140	18
Batata inglesa frita (light)	1 colher de sopa rasa	15	81	7
Batata inglesa assada	1 colher de sopa rasa	25	37	4
Batata palha (medida)	1 xícara de chá	25	139	11
Batata Yacon	1 colher de sopa cheia	25	8	2
Beijú	1 unidade média	100	319	67
Beijú de queijo com manteiga	1 unidade média	150	518	67
Biscoito de polvilho	1 unidade pequena	20	110	14
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	8	34	5
Biscoito amarelo	1 unidade	4	26	3
Biscoito ao leite com amêndoas	1 pacote	30	138	20
Biscoito bichinhos Piraquê®	1 unidade	1	5	1
Biscoito champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito cream cracker®	1 unidade	7	29	5
Biscoito de arroz fit Food®	1 pacote	30	109	23
Biscoito de farinha integral	1 unidade	10	40	7
Biscoito de leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de leite Nestlé®	1 unidade	8	38	5
Biscoito de melancia	1 unidade	5	22	4
Biscoito de melho verde Nestlé®	1 unidade	6	27	4
Biscoito de polvilho (trapezoidal)	1 unidade	3	13	2
Biscoito de queijo	1 unidade	12	51	6
Biscoito de tapioca Florent® (medida)	22 unidades pequenas	30	114	27
Biscoito fito salgado	3 unidades	50	214	26
Biscoito glás de terra amêndoas e passas Agromil®	1 unidade	15	80	12
Biscoito integral 3 cereais Nestlé®	1 pacote	21	92	14
Biscoito integral Club Social®	1 biscoito	9	39	6
Biscoito mariano Nestlé®	1 unidade	5	22	4
Biscoito Marul®	1 unidade	6	26	4
Biscoito semioleto Nestlé	1 unidade	4	17	2
Biscoito Passatempos® (sem recheio)	1 unidade	6	22	4
Biscoito recheado (medida)	1 unidade	12	58	8
Biscoito recheado de chocolate (medida)	1 unidade	13	62	9
Biscoito recheado diet (medida)	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito salgado integral gergelim Piraquê®	1 unidade	7	38	5
Biscoito Salpet®	1 unidade	25	112	2
Biscoito tipo Club Social® (medida)	1 pacote	28	134	18
Biscoito tipo cookies (medida)	1 unidade	10	47	7
Biscoito tipo cookies diet (medida)	1 unidade	10	43	7
Biscoito tipo waffer (medida)	1 unidade	8	40	5
Biscoito tipo waffer diet (medida)	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito tipo waffer (medida)	1 unidade	8	40	5
Biscoito tipo waffer diet (medida)	1 unidade	7	30	4
Biscoito tipo waffer diet (medida)	1 unidade	9	39	6
Biscoito tipo waffer chocolate Louçã®	1 unidade	8	39	3
Biscuitinho (medida)	1 unidade	20	60	11
Biscuitinho mais Scooby Doo Weibull®	1 unidade	8	28	5
Biscuitinho Scooby Doo Weibull®	1 unidade	18	51	10
Biscuitinho zero açúcar	1 unidade	20	62	11
Bolacha de queijo	1 unidade pequena	10	27	3
Bolacha de choux	1 unidade pequena	20	54	8
Bolacha de choux salgado	1 unidade	8	21	3
Bolacha alemã	1 fatia	60	227	30
Bolacha branca simples	1 fatia grande	100	318	55
Bolacha de chocolate zero açúcar de açúcar Savaquero®	1 fatia média	40	145	20
Bolacha de açúcar	1 fatia média	40	130	19
Bolacha de açúcar	1 fatia média	40	130	19
Bolacha de açúcar com coco	1 fatia grande	100	303	46
Bolacha de arroz	1 fatia grande	100	281	55
Bolacha de banana	1 fatia grande	100	301	47
Bolacha de batata-doce	1 fatia grande	90	324	48
Bolacha de caneca chocolate zero açúcar	1 unidade	55	175	39
Bolacha de caneca integral Vitalini® (medida)	1 unidade	70	265	56
Bolacha de caneca	1 fatia média	60	227	38
Bolacha de caneca com chocolate Dr. Choker®	1 fatia média	60	227	38
Bolacha de chocolate	1 fatia média	40	164	22
Bolacha de coco	1 fatia média	40	133	21
Bolacha de festa (recheio/colored)	1 fatia grande	100	330	54
Bolacha de festa diet (recheio/colored)	1 fatia grande	100	275	25
Bolacha de festa	1 fatia média	50	160	20
Bolacha de milho	1 fatia média	40	124	18
Bolacha recheada light Savaquero®	1 unidade	40	117	18
Bolacha simples de trigo	1 fatia média	60	203	36
Bolacha simples sem cobertura	1 fatia média	40	143	21
Bolacha simples sem cobertura 2	1 fatia média	40	169	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Brioche ou rosca	1 fatia média	25	88	12
Broa de amendoim	1 pedaço	50	138	18
Broa de fubá	1 pedaço	10	39	5
Broa de fubá/milho	1 fatia média	60	154	30
Canelone à bolonhesa	1 unidade média	45	76	5
Canelone de frango	1 unidade média	45	87	9
Canelone de peito de peru, queijo e brócolis	1 unidade média	45	62	6
Canelone de ricota com espinafre	1 unidade média	45	75	5
Capeleti de carne	1 escumadeira	50	141	25
Capeleti de frango	1 escumadeira	50	140	25
Capeleti de presunto	1 escumadeira	50	143	25
Cará cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	35	28	7
Cará refogado	1 colher de sopa cheia	27	31	5
Cereais diet (média)	1/2 xícara de chá	40	90	17
Cereal matinal chocolate Vitalin®	1/2 xícara de chá	30	121	24
Cereal matinal de aveia com Nuts Nutry®	1/2 xícara de chá	40	163	23
Cereal matinal de milho com açúcar	1 xícara de chá	40	151	36
Cereal matinal de milho sem açúcar	1 xícara de chá	40	146	33
Cereal matinal tradicional Vitalin®	1/2 xícara de chá	30	115	26
Cereal Nesfrin®	1/2 xícara de chá	30	110	23
Cereal Neston®	2 colheres de sopa	23	80	18
Cevada torrada e moida Yoki®	1/2 xícara de chá	50	176	40
Chips de batata doce Fhom® (média)	1 xícara de chá	25	138	17
Chips de mandioca Fhom® (média)	1 xícara de chá	25	143	16
Chocstone	1 fatia grande	60	240	33
Chocstone diet	1 fatia grande	60	180	26
Cookies de aveia cacau e avelã Quaker®	1 unidade	10	39	6

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cookies de aveia com maçã e canela Quaker®	1 unidade	13	53	8
Cookies de aveia com passas Quaker®	1 unidade	10	39	6
Cookies de aveia granola Quaker®	1 unidade	10	39	6
Cookies diet integrais cacau com gotas de chocolate Vitao®	9 unidades	30	132	20
Cookies integrais diet de banana com chocolate Vitao®	1 unidade	6	25	4
Cookies integrais diet de banana Vitao®	1 unidade	6	24	5
Cookies integrais diet de castanha de caju Jasmine®	1 unidade	4	15	2
Cookies integrais diet de laranja Vitao®	1 unidade	6	23	5
Cookies integrais diet de morango com chocolate Vitao®	1 unidade	5	21	3
Cookies integrais castanha de caju Jasmine®	1 unidade	8	32	5
Cookies integrais castanha de Caju Vitao®	1 unidade	8	34	6
Cookies integrais de soja sem glúten Good Soy®	1 unidade	17	65	9
Cookies integrais sem glúten cacau Vitao®	1 unidade	6	27	4
Com Flakes Kellogg's®	1 xícara de chá	30	108	24
Creme de arroz/milho cozido (média)	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baunilha/chocola/coco/caramelo	1 colher de sopa	33	37	7
Cremona® Tradicional	1 colher de sopa	20	72	18
Croissant	1 unidade grande	80	328	32
Croissant de chocolate	1 unidade pequena	57	237	24
Croissant de queijo	1 unidade grande	80	388	32
Crouton	1 colher de sopa	10	35	6
Crotons integral (média)	1 xícara de chá	30	108	20
Crotons natural (média)	1 xícara de chá	30	112	22
Cuscuz de milho	1/2 xícara de chá	140	162	33

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cuscuz paulista	1 fatia pequena	80	161	34
Espagueti de feijão-azuki com soja Fit Food®	1 prato	80	282	34
Espagueti de feijão-preto com soja Fit Food®	1 prato	80	237	16
Espagueti de palmito à bolonhesa	1 unidade comercial	300	214	9
Espagueti de soja Fit Food®	1 prato	80	281	17
Farinha de aveia	1 colher de sopa	10	34	4
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	18	39	12
Farinha de arroz	1 colher de sopa cheia	17	62	14
Farinha de aveia	1 colher de sopa cheia	18	71	12
Farinha de centeio	1 colher de sopa cheia	15	49	10
Farinha de centeio integral	1 colher de sopa cheia	15	54	11
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa cheia	15	54	11
Farinha de milho integral	1 colher de sopa cheia	16	62	13
Farinha de rosca	1 colher de sopa cheia	15	59	11
Farinha de semente	1 colher de sopa	20	72	15
Farinha de soja	1 colher de sopa cheia	15	65	5
Farinha de tapioca	1 colher de sopa cheia	25	58	15
Farinha de tapioca com coco e açúcar	1 colher de sopa cheia	25	107	21
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20	71	15
Farinha de trigo integral	1 colher de sopa cheia	20	72	14
Farinha láctea com aveia Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	5
Farinha láctea Nestlé®	1 colher de sopa rasa	8	30	6
Farinha pronta para massa salgada Vitao®	1 fatia de massa pronta – 50g	27	91	22
Farofa com bacon	1 colher de sopa cheia	45	206	16
Farofa com linguiça	1 colher de sopa cheia	15	54	7
Farofa de mandioca	1 colher de sopa cheia	25	96	20
Farofa de ovo	1 colher de sopa cheia	25	77	13
Farofa na manteiga	1 colher de sopa cheia	15	71	12
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa cheia	35	143	28

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Fécula de batata	1 colher de sopa cheia	20	66	16
Fettuccine tradicional	1 pegador	110	150	24
Flocos de arroz	1 colher de sopa cheia	14	49	11
Flocos de aveia	1 colher de sopa cheia	15	9	2
Flocos de milho com açúcar mascavo Mãe Terra®	1 colher de sopa cheia	15	59	13
Flocos de milho Milharina®	1 colher de sopa cheia	20	68	15
Focaccia	1 fatia média	50	136	22
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Gengibre (raiz fresca)	1 pedaço pequeno	10	8	2
Germe de trigo	1 colher de sopa	10	34	4
Goma de tapioca	1 colher de sopa	20	46	11
Granola frutas e mel sem açúcar Mãe Terra®	1/2 xícara de chá	40	154	26
Granola premium com grãos Vitao®	1/2 xícara de chá	40	160	25
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Granola tradicional light Mãe Terra®	1/2 xícara de chá	40	152	26
Granola tradicional Mãe Terra®	1/2 xícara de chá	40	156	28
Granola tradicional zero açúcar Vitao®	1/2 xícara de chá	30	114	19
Inhame cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	35	37	8
Kasapatzle (macarrão com queijo)	1 pegador	130	198	20
Lasanha	1 pedaço médio	170	335	27
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	190	321	22
Legumitos Fit Food® (média sabores)	1 1/2 xícara de chá	25	95	12
Levedo de cerveja Mãe Terra®	1 colher de chá	3	10	1
Macarrão à bolonhesa	1 pegador	110	136	22
Macarrão ao alho e óleo	1 pegador	110	241	22
Macarrão ao molho branco	1 pegador	110	171	27
Macarrão ao sugo	1 pegador	110	112	24
Macarrão com queijo instantâneo Maggi®	1 unidade comercial	80	370	50
Macarrão Cup Noodles® (média)	1 unidade comercial	70	309	42

VOLTAR AO SUMÁRIO

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Macarrão de milho Tiva®	1 xícara de chá	80	283	67
Macarrão integral cozido	1 colher de servir	50	61	13
Macarrão integral cozido	1 colher escumadeira cheia	110	135	29
Macarrão mini fusilli Barrila®	1 prato	80	280	59
Macarrão Nissin Miojo® Låmen (média)	1 unidade comercial	85	360	49
Macarrão simples cozido	1 colher de sopa	35	38	8
Macarrão simples cozido	1 pegador	110	119	24
Maisena®	1 colher de sopa cheia	20	70	17
Mandioca cozida	1 pedaço médio	60	74	18
Mandioca/Macaxeira cozida (picada)	1 colher de sopa	30	37	9
Mandioca/Macaxeira frita	1 pedaço médio	80	212	35
Mandioca/Macaxeira cozida (picada)	1 colher de sopa	25	20	5
Massa de panqueca	1 unidade pequena	30	50	10
Massa de pizza 7 grãos Wickbold®	1 unidade	40	115	20
Massa de rigatone com legumes e queijo branco	1 colher de servir	75	122	16
Massa fresca de pizza brotinho (média)	1 unidade	40	126	23
Mexicanitos Multigrãos Tortilhas Fhom®	1 xícara de chá	25	137	16
Milho verde (conserva)	1 colher de sopa cheia	24	23	5
Milho verde (espiga)	1 espiga grande	100	138	30
Milho verde com manteiga (espiga)	1 espiga grande	100	233	30
Mix 7 grãos Quaker®	1/2 xícara de chá	40	137	22
Mix sem glúten para pão Vitao®	1 fatia de massa pronta – 50g	27	96	22
Muçilon® Cereal Infantil de arroz	3 colheres de sopa	21	78	18
Muçilon® Cereal Infantil de milho	3 colheres de sopa	21	79	18
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Muffin de banana Suavipan®	1 unidade comercial	40	141	20
Nhoque de batata cozido	1 colher de sopa cheia	30	55	11
Pamonha	1 unidade grande	160	413	69

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pamonha doce	1 unidade grande	130	335	47
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28
Panetone frutas (média)	1 fatia pequena	25	88	14
Panqueca mistura integral Vitalin®	3 colheres de sopa	30	105	23
Panqueca simples	1 unidade média	80	130	12
Pão Alemão integral Wickbold®	1/2 unidade	50	99	17
Pão Australiano integral Wickbold®	1 fatia média	17	43	9
Pão ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão colonial italiano	1 fatia grande	50	128	27
Pão com queijo quente	1 unidade média	85	300	33
Pão de aveia e linhaça Estar Bem Wickbold®	1 fatia média	25	61	10
Pão de batata	1 unidade média	50	137	29
Pão de cachorro-quente	1 unidade	55	150	29
Pão de centeio integral	1 pedaço médio	50	116	23
Pão de forma branco (média)	1 fatia média	25	70	14
Pão de forma de aveia (média)	1 fatia média	25	59	11
Pão de forma de centeio (média)	1 fatia média	27	75	13
Pão de forma Estar Bem Wickbold®	1 fatia média	20	49	9
Pão de forma integral (média)	1 fatia média	25	58	11
Pão de forma integral Grão Sabor Wickbold®	1 fatia grande	31	83	13
Pão de forma integral preto Seven Boys®	1 fatia média	17	39	7
Pão de forma light (média)	1 fatia média	25	50	9
Pão de forma light 12 grãos Pullman®	1 fatia média	20	48	6
Pão de forma light 7 grãos Pullman®	1 fatia média	25	52	7
Pão de forma light integral Wickbold®	1 fatia média	25	55	10
Pão de grãos mistura integral Vitalin®	3 colheres de sopa	30	101	22
Pão de hambúrguer	1 unidade média	70	188	40

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de leite	1 unidade	54	149	30
Pão de mel	1 unidade média	15	76	13
Pão de mel com chocolate Pam®	1 unidade	15	65	10
Pão de milho caseiro	1 fatia média	70	200	43
Pão de milho com 50% de farinha de trigo	1 fatia média	70	204	42
Pão de milho industrializado	1 fatia média	70	201	43
Pão de passas (média)	1 unidade média	50	136	26
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14
Pão de queijo	1 unidade pequena	20	87	9
Pão de queijo coquetel	1 unidade	10	27	4
Pão de queijo light Forno de Minas®	1 unidade média	27	55	9
Pão de quinua light Sonda®	1 unidade média	53	158	33
Pão de sanduíche light Seven Boys®	1 fatia média	25	60	12
Pão doce/careca	1 unidade	50	134	28
Pão francês	1 unidade	50	135	28
Pão francês (sem miolo)	1 unidade	35	100	20
Pão francês integral	1 unidade	50	127	25
Pão italiano	1 fatia grande	50	136	25
Pão sírio integral Pita Bread®	1 unidade média	58	144	31
Pão sírio Pita Bread®	1 unidade média	53	158	33
Pão sovado	1 fatia média	50	155	31
Pipoca doce de arroz Vitao®	1 xícara de chá	25	94	21
Pólvulo doce/azeado	1 colher de sopa	15	20	5
Psyllium Vitao®	1 colher de sopa	10	32	8
Quinoa grão	1 colher sopa cheia	25	88	16
Rap fit Pullman®	1 unidade	40	97	19
Rap integral Pullman®	1 unidade	40	114	18
Rap tradicional Pullman®	1 unidade	40	118	20
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
Ravióli de queijo	1 escumadeira	50	149	19
Risoto simples	1 colher de sopa cheia	25	41	5
Rocambolo Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Roll cake de chocolate	1 unidade	38	143	22
Rosquinha de leite	1 unidade	7	27	4
Salgadinho de soja Jasmine®	1 colher de sopa cheia	20	98	4
Salgadinhos sortidos Marilan® (média)	13 unidades	20	136	19
Semolina cozida	1 pedaço médio	100	370	49
Sequinhos Seven Boys®	1 unidade	3	14	3
Snack de soja ervas finas Good Soy®	1 pacote comercial	25	95	15
Snacks integral Vitao® (média)	2 xícaras de chá	25	109	15
Sucrilhos®	1 colher de sopa cheia	5	19	5
Sucrilhos®	1 copo pequeno cheio	38	139	35
Tapioca com coco	1 unidade média	100	298	49
Tapioca com queijo e coco ralado	1 unidade média	100	430	62
Tapioca pronta na manteiga	1 unidade	100	174	43
Top Snacks tomate e orégano Fhom®	1 pacote comercial	25	106	19
Torrada alho, água e sal Casa Victoriana®	1 unidade	8	25	5
Torrada de pão de sal (média)	1 unidade pequena	10	29	5
Torrada industrializada (média)	1 unidade	8	28	6
Torradas (média)	1 unidade	8	25	5
Torradas 100% integral Slim Toast Fhom®	10 unidades	30	108	20
Torradas aperitivo	1 unidade	2	7	1
Torradas Slim Toast Fhom® (média)	21 unidades	30	112	22
Tortilha de trigo integral	1 unidade	35	92	20
Trigo (grão)	1 colher de sopa cheia	25	70	19
Trigo para kibe	1 colher de sopa cheia	25	83	19
Veggie Chips de grão de bico	1 ½ xícara de chá	25	95	16
Wrap 100% integral Wickbold®	1 unidade	30	75	13
Wrap tradicional Wickbold®	1 unidade	30	80	15

## LEGUMES E VERDURAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abóbora cabotiá cozida	1 colher de sopa cheia	36	14	3
Abóbora-d'água cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	36	10	0
Abóbora-morangosa cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	36	7	1
Abobrinha italiana cozida (picada)	1 colher de sopa	20	3	0
Abobrinha italiana crua (picada)	1 colher de sopa	20	4	1
Abobrinha paulista crua (picada)	1 colher de sopa	20	6	2
Acelga (picada)	1 colher de sopa cheia	6	2	0
Agrião (picado)	1 colher de sopa cheia	7	2	0
Agrião refogado	1 colher de sopa cheia	25	19	1
Aipo cru (picado)	1 colher de sopa rasa	10	2	0
Alcachofra cozida	1 pedaço médio	20	6	1
Alcaparra	1 colher de sopa cheia	27	10	1
Alface americana crua	1 folha média	10	1	0
Alface crua (média)	1 prato de sobremesa	100	3	1
Alface lisa/crespa crua	1 folha média	10	1	0
Alface roxa crua	1 folha média	10	1	0
Alfavaca crua	1 folha média	10	3	0
Alho	2 dentes pequenos	10	11	3
Alho-poró	1 colher de sopa cheia	20	11	3
Almeirão cru (picado)	1 colher de sopa cheia	6	1	0
Almeirão refogado	1 colher de sopa cheia	30	20	2
Aspargos (conserva)	1 unidade média	7	2	0
Azeitona preta	1 unidade	3	7	0
Azeitona verde	1 unidade	4	12	0
Berinjela cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	25	9	2
Berinjela frita	1 rodela média	13	10	1
Bertalha	1 colher de sopa cheia	14	6	1
Beterraba cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	20	9	2
Beterraba crua (ralada)	1 colher de sopa cheia	16	7	1
Brócolis cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Broto de feijão cru	1 pires cheio	100	44	8
Broto de feijão cru	1 colher de sopa cheia	35	16	8
Cebola (picada)	1 colher de sopa cheia	10	4	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cebolinha crua (picada)	1 colher de sopa cheia	8	2	0
Cenoura cozida (picada)	1 colher de sopa cheia	25	8	2
Cenoura crua (ralada)	1 colher de sopa cheia	12	4	1
Champignon (conserva)	1 colher de sopa	10	2	0
Chicória crua	1 xícara de chá	30	3	1
Chicória crua	1 prato de sobremesa	100	14	3
Chicória refogada	1 colher de sopa cheia	45	39	3
Chicória refogada	1 colher de servir cheia	45	39	3
Chuchu cozido (picado)	1 colher de sopa rasa	15	3	1
Coentro	1 colher de sopa rasa	8	2	0
Cogumelo (conserva)	1 colher de sopa	27	5	1
Cogumelo paris cozido	1 colher de sopa cheia	35	10	2
Cogumelo shimeji cru	1 colher de sopa rasa	20	6	1
Cogumelo shiitake seco	1 colher de sopa	25	44	11
Cogumelo shiitake cozido	1 colher de sopa cheia	35	21	5
Couve crua	1 folha média	20	10	1
Couve de bruxelas cozida	1 colher de sopa cheia	25	7	1
Couve refogada	1 colher de sopa cheia	15	21	2
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	136	11
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	25	4
Couve-flor crua (picada)	1 colher de sopa rasa	12	5	1
Escarola crua	1 xícara de chá	30	5	1
Escarola refogada	1 colher de servir cheia	40	13	2
Espinafre cru (picado)	1 colher de sopa cheia	20	4	0
Espinafre refogado	1 colher de sopa cheia	25	27	2
Fungui	1 colher de sopa cheia	20	71	10
Guariroba	1 colher de sopa cheia	15	10	2
Guariroba refogada	1 colher de sopa cheia	30	11	0
Hortelã	1 colher de sopa cheia	10	4	0
Jiló refogado	1 colher de servir rasa	60	31	5
Mostarda cozida (folha)	1 colher de sopa cheia	45	12	2
Nabo cozido (picado)	1 colher de sopa cheia	18	5	1
Palmito (conserva)	1 colher de sopa cheia	15	3	1
Pepino cru	1 unidade pequena	50	5	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pepino cru (fatiado)	1 fatia pequena	3	1	0
Pepino picles (conserva)	1/2 xícara de chá	50	12	2
Pequi refogado	4 unidades médias	70	143	9
Pimentão cru (diversos)	1 colher de sopa cheia	13	7	1
Pinhão cozido	1 unidade média	10	25	5
Pupunha	1 unidade média	25	41	5
Quiabo cozido	1 colher de sopa cheia	40	15	3
Rabanete cru	1 unidade média	60	7	2
Repolho cozido	1 colher de sopa cheia	10	2	0
Repolho cru (picado)	1 colher de sopa cheia	10	2	0
Rúcula crua	1 prato de sobremesa	100	17	2
Salada à moda da casa kari Marietta®	1 porção grande	350	426	35
Salada Agadir	1 porção	100	167	3
Salada Almanara®	1 porção	100	293	12
Salada ceasar Marietta®	1 porção grande	350	538	27
Salada ceasar (média)	1 porção	180	152	12
Salada de atum Marietta®	1 porção	350	205	10
Salada de batata com maionese	1 colher de sopa cheia	38	58	7
Salada de legumes com maionese	1 colher de sopa cheia	35	34	5
Salada de legumes simples	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Salada tropical (média)	1 porção	180	75	15
Salada verde	1 prato de sobremesa	125	65	2
Salsa	1 colher de sopa cheia	15	5	1
Salsão	1 colher de sopa cheia	15	3	0
Seleita de legumes (média)	1 colher de sopa cheia	30	25	4
Taioba (folha)	1 colher de sopa	20	7	1
Tomate	1 unidade média	70	12	3
Tomate fatiado (industrializado)	1 colher de sopa rasa	15	9	2
Tomate (extrato)	1 fatia média	15	2	0
Tomate puê (industrializado)	1 colher de sopa cheia	20	8	1
Tomate cereja	4 unidades pequenas	24	4	1
Tomate seco (no azeite)	1 colher de sopa cheia	25	94	5
Vagem (conserva)	1 colher de sopa cheia	20	5	1

# FRUTAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate	1/2 unidade pequena	92	161	7
Abacate (picado)	1 colher de sopa cheia	45	79	3
Abacaxi	1 fatia média	75	44	10
Abacaxi (polpa) congelada	1 saquinho	100	31	8
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	78	19
Açai (polpa) com xarope de guaraná e glicose	1 pote médio	200	220	43
Açai (polpa) congelada	1 pote pequeno	100	58	6
Açai com xarope (suco)	1 copo duplo	240	438	72
Açai natural Frooty®	6 colheres de sopa rasas	60	62	13
Acerola	1 unidade pequena	12	4	1
Acerola (polpa) congelada	1 saquinho	100	22	6
Ameixa em calda	1 unidade média	7	20	5
Ameixa preta	1 unidade média	42	18	4
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	12	3
Ameixa vermelha	1 unidade média	42	23	5
Amora (diversas)	1 unidade média	8	5	1
Banana (média)	1 unidade média (sem casca)	55	51	13
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Banana-caturra	1 unidade média (sem casca)	86	79	20
Banana-da-terra crua	1 unidade grande (sem casca)	100	117	27
Banana-maçã	1 unidade média (sem casca)	65	72	15
Banana-nanica	1 unidade média (sem casca)	70	64	17
Banana-prata	1 unidade média (sem casca)	50	49	13
Cacau	1 porção	100	74	19
Cajá (polpa) congelada	1 saquinho	100	40	10
Cajá-manga	1 unidade grande	55	38	9
Caju	1 unidade grande	120	55	14
Caju (polpa) congelada	1 saquinho	100	46	12
Caná-de-açúcar (caldo)	1 copo duplo	240	201	49

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caqui	1 unidade média	110	95	22
Carambola	1 unidade grande	100	46	11
Cereja (conserva)	1 unidade	5	8	2
Cereja fresca	1 unidade média	4	4	1
Ciriguela	1 unidade média	20	15	4
Coco fresco (água)	1 copo duplo	240	43	10
Coco fresco (massa)	1 pedaço médio	40	142	6
Coco fresco (ralado)	1 xícara de chá	100	354	15
Coco ralado (industrializado)	1 colher de sopa cheia	12	72	2
Cupuacu	1 porção	100	49	10
Cupuacu creme	1 colher de sopa cheia	20	135	5
Damasco seco	1 unidade média	7	9	2
Figo fresco	1 unidade grande	55	32	8
Framboesa	1 unidade média	15	8	2
Fruta-do-conde/Ata	1 unidade média	60	53	13
Fruta-pão	1 unidade	100	96	24
Frutas cristalizadas (industrializadas)	1 colher de sopa cheia	15	48	12
Goiabá (média)	1 unidade pequena	100	54	13
Graviola	1 porção	100	66	17
Graviola (polpa) congelada	1 saquinho	100	38	10
Jabuticaba	1 unidade	5	2	1
Jaca	1 bago médio	12	10	3
Jambo	1 unidade média	40	22	5
Jamelão	1 unidade média	10	4	1
Kiwi	1 unidade média	76	46	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Laranja (com bagaço)	1 unidade grande	180	84	21
Lichia	1 unidade	10	7	2
Lima (laranja)	1 unidade média	90	41	10
Limão	1 unidade	100	32	9
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Mamão-formosa	1 fatia média	160	62	16
Mamão-papaia	1/2 unidade pequena	160	62	16
Mamão-papaia	1 colher de sopa cheia	40	14	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Manga	1 unidade média	140	91	22
Mangaba	1 unidade média	100	43	10
Maracujá	1 unidade média	45	31	6
Melancia	1 fatia média	200	50	12
Melão	1 fatia grande	115	34	8
Melão Cantalupo	1 fatia grande	100	32	7
Mexeric/Bergamota	1 unidade média	135	50	13
Mirtilo (Blueberry)	1 pote médio	100	57	14
Morango	1 unidade grande	20	6	1
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nêspera	1 unidade grande	40	20	4
Pera	1 unidade média	100	53	14
Pêssego	1 unidade média	60	36	9
Pêssego em calda	1/2 unidade	30	25	6
Pinha	1 unidade pequena	60	41	8
Pitanga	1/2 xícara de chá	35	14	3
Pitanga	1 unidade	15	7	1
Pitanga (polpa) congelada	1 saquinho	100	19	5
Pitaya	1 unidade	200	84	14
Romã	1 unidade pequena	50	28	7
Salada de frutas	1 copo pequeno cheio	150	81	22
Salada de frutas	1 colher de sopa cheia	20	10	3
Sapoti	1 unidade pequena	60	53	16
Tâmara seca	1 unidade média	10	28	7
Tamarindo	1 colher de sopa cheia	12	33	9
Tangerina	1 unidade média	135	67	15
Umbu	1 unidade média	22	10	2
Umbu (polpa) congelada	1 saquinho	100	34	9
Uva comum (média)	10 gomos médios	80	60	10
Uva-passa	1 colher de sopa cheia	18	55	14
Uva roxa	1 cacho pequeno	100	79	18
Uva verde ou italiana	1 unidade	8	6	1

# FEIJÕES, LEGUMINOSAS, OLEOGENOSAS E SEMENTES

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Amaranto cru	1 colher de sopa cheia	25	91	16
Amêndoa	10 unidades	30	130	10
Amendoim	1 colher de sopa cheia	19	111	4
Amendoim japonês Yoki®	1 colher de sopa	15	75	5
Amendoim torrado	1 colher de sopa cheia	19	118	3
Avelã	1 unidade	1	6	0
Azeitona preta	1 unidade	3	7	0
Azeitona verde	1 unidade	4	12	0
Barra de mixed nuts original Agtal®	1 unidade	30	155	8
Caldo de feijão	1 concha média	130	98	13
Castanha-portuguesa (cozida)	1 unidade média	10	21	5
Castanha-de-caju	10 unidades	30	130	10
Castanha-do-Pará	3 unidades	18	126	3
Edamame	1 colher de sopa	30	25	2
Ervilha enlatada (drenada)	1 colher de sopa	27	25	5
Ervilha (creme)	1 concha média	130	125	17
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	26	4
Falafel (bolinho de grão de bico)	1 porção	100	155	20
Fava cozida (drenada)	1 colher de sopa	20	22	4
Feijão comum cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	12	3
Feijão-preto cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	10	2
Feijão-branco (cozido)	1 colher de sopa	31	40	8
Gergelim	1 colher de sopa	15	90	2
Grão-de-bico cozido (drenado)	1 colher de sopa	22	25	5
Grão-de-bico (Talhaerim Ceres)	1 xícara de chá	80	277	33
Homus	1 colher de sopa cheia	30	94	14
Lentilha cozida (drenada)	1 colher de sopa	27	26	5
Linhaça (semente)	1 colher de sopa	15	67	2
Macadâmia	1 porção	30	225	4
Nozes	1 unidade	5	35	1
Pinhão (cozido)	1 porção	30	175	13
Pistache	1 colher de sopa	15	90	4
Proteína texturizada de soja Camil®	1/2 xícara de chá	50	139	10

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Proteína texturizada de soja Jasmile®	1/2 xícara de chá	50	144	10
Quinoa (grão)	1 colher de sopa cheia	25	88	16
Semente de chia	1 colher de sopa	15	80	7
Semente de girassol Vida Boa®	1 colher de sopa	15	79	2
Soja cozida (grão)	1 colher de sopa	18	22	2
Soja em pasta (missô)	1 colher de sopa rasa	20	30	3
Soja (hambúrguer)	1 unidade	50	36	4
Soja torrada (grão)	1 colher de sopa cheia	16	68	5
Tempeh	1 fatia	20	40	2
Tofu	1 pedaço	30	20	1
Tremoço (conserva)	1 colher de sopa	20	24	3

# CARNES, GORDURAS E ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)
Almôndega de carne frita	1 unidade pequena	30	82	4	5	5	Caranguejo	1/2 unidade média	100	87	0	19	0	Carne de porco lombo assado	1 porção	100	210	0	36	6
Almôndega de frango cru	1 unidade pequena	45	90	3	6	6	Carne assada corte magro	1 fatia pequena	60	163	0	16	11	Carne de porco pernil assado	1 porção	100	260	0	32	14
Almôndega de peru	1 unidade pequena	25	45	2	6	1	Carne bovina acém moído cozido	1 porção	100	212	0	27	11	Carne vegetal (soja)	1 pedaço	50	36	4	3,5	2
Amaranto cru	1 colher de sopa cheia	25	91	16	4	2	Carne bovina alcatra grelhada	1 porção	100	194	0	32	12	Carpaccio de carne	1 fatia média	30	86	0	8	6
Atum em água (drenado)	1 lata	120	98	0	24	0	Carne bovina contrafile grelhado com gordura	1 porção	100	278	0	32	16	Carpaccio de Salmão Danm®	1 porção	100	142	0	20	6
Atum em óleo (drenado)	1 lata	120	203	0	31	7	Carne bovina contrafile grelhado sem gordura	1 porção	100	194	0	36	5	Caviar	1 porção	100	252	4	25	18
Atum fresco cru	1 filé grande	100	118	0	26	1	Carne bovina costela assada	1 porção	100	373	0	29	28	Chandelle® chocolate	1 potinho	90	132	20	4	4
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	72	0	0	8	Carne bovina filé mignon grelhado, assado	1 porção	100	225	0	33	9	Chouriço	1 gomo	60	227	1	14	23
Azeite de oliva	1 colher de sopa	8	72	0	0	8	Carne bovina lagarto cozido	1 porção	100	222	0	33	9	Clara de ovo cozida	1 unidade	30	15	0	4	0
Bacalhau dessalgado cru	1 porção	100	127	0	29	1	Carne bovina maminha grelhada	1 porção	100	153	0	31	2	Cogumelo paris cozido	1 colher de sopa cheia	35	10	2	1	0
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0	3	6	Carne bovina músculo cozido	1 porção	100	194	0	31	7	Cogumelo shimeji cru	1 colher de sopa rasa	20	6	1	0,5	0
Bacon Baked Potato®	1 concha	20	92	0	3	9	Carne bovina patinho grelhado	1 porção	100	219	0	36	7	Cogumelo shiitake cozido	1 colher de sopa cheia	35	21	5	0,5	0
Banha de porco	1 colher de sobremesa	21	189	0	0	21	Carne bovina picanha gelhada com gordura	1 porção	100	269	0	26	20	Coração de boi cozido	1 fatia	100	147	0	34	3
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11	21	24	Carne bovina picanha gelhada sem gordura	1 porção	100	238	0	32	11	Coração de galinha assado brasa	5 unidades	30	60	0	12	3,5
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13	35	33	Carne de boi cozida	1 colher de sopa	30	56	0	10	3	Codrito, filé assado	1 porção	100	15	1	25	3
Bife de boi grelhado	1 unidade média	100	225	0	36	5	Carne de boi moída	1 colher de sopa	25	73	0	7	3	Creme de leite	1 colher de sopa	15	35	0	0	4
Bife de figado grelhado	1 unidade média	100	225	4	30	9	Carne de frango cozida	1 pedaço	60	103	0	15	4	Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0	1	2
Bife de figado grelhado	1 unidade média	100	225	4	30	9	Carne de porco costela assada	1 porção	100	400	0	30	30	Cremitzcho®	1 colher de sopa	10	65	0	0	6
Bife frito	1 unidade	100	297	0	26	20							Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3	7	2	
Blanquet de peru	1 fatia pequena	10	9	0	2	0							Ervilha enlatada (drenada)	1 colher de sopa	27	25	5	1,5	0	
Camarão frito	4 unidades	20	37	0	4	3														

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	
Feijão comum cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	12	3	1	0	Hambúrguer bovino grelhado (média)	1 unidade	80	150	3	11	10	Mortadela	1 fatia média	20	53	3			
Feijão-preto cozido (50% caldo)	1 colher de sopa	17	10	2	1	0	Hambúrguer de frango grelhado (média)	1 unidade	80	155	2	12	11	Mortadela light	1 fatia média	30	69	1			
Feijão-branco (cozido)	1 colher de sopa	31	40	8	3	0	Hambúrguer vegetal (grão de bico)	1 unidade	70	125	10	12	4	Nuggets®	1 unidade	26	64	4			
Filé de boi a rolê	1 pedaço	100	179	3	35	10	Hambúrguer vegetal (soja)	1 unidade	70	125	9	12	4	Óleo de babaçu	1 colher de sobremesa	5	45	0			
Filé de boi acebolado	1 pedaço	90	175	3	35	10	Joelho de porco	1 porção	100	280	0	20	21	Óleo de canola	1 colher de sobremesa	5	45	0			
Filé de boi ao molho madeira	1 pedaço	180	227	12	35	10	Lentilha (drenada)	1 colher de sopa	27	26	5	2	0	Óleo de coco	1 colher de sopa	10	89	0			
Frango assado asa com pele	1 unidade média	40	49	0	8	6	Lingua de boi cozida	1 fatia média	30	71	0	6	7	Óleo de girassol	1 colher de sobremesa	5	45	0			
Frango assado coxa com pele	1 unidade média	40	49	0	21	8	Linguiça calabresa	1 gomo	60	192	0	10	16	Óleo de linhaça	1 colher de sopa	13	120	0			
Frango assado sobrecoxa com pele	1 unidade média	65	79	0	20	11	Linguiça de frango	1 gomo	60	142	0	11	11	Óleo de milho	1 colher de sobremesa	5	45	0			
Frango inteiro assado ou cozido sem pele (pedaços)	1 porção	100	180	0	26	7	Linguiça vaca/porco	1 gomo	60	230	0	12	20	Óleo de pequi	1 colher de sobremesa	8	72	0			
Frango xadrez	1 porção	100	150	6	22	6	Lula cozida	1 unidade média	80	74	0	10	8	Óleo de soja	1 colher de sobremesa	5	45	0			
Frango, coxa assada com pele	1 unidade	100	215	0	28	10	Maionese	1 colher de sopa rasa	8	72	0	0	8	Óleo vegetal (média)	1 colher de sopa	14	120	0			
Frango, coxa cozida sem pele	1 unidade	100	167	0	27	6	Maionese light	1 colher de sopa cheia	12	20	1	0	2	Omelete simples (1 ovo)	1 unidade	65	111	0			
Frango, filé à milanesa	1 unidade média	100	311	15	10	2	Manteiga	1 colher de chá rasa	4	31	0	0	3	Ovo cozido	1 unidade	45	67	0			
Frango, peito sem pele cozido, assado ou grelhado	1 unidade grande	100	160	0	32	3	Manteiga light	1 colher de sopa	10	44	1	0	4	Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0			
Galeto assado	1/4 da unidade	95	115	0	30	16	Margarina	1 colher de chá rasa	4	21	0	0	2	Ovo frito	1 unidade	50	105	0			
Gema de ovo cozida	1 unidade	15	51	0	2	5	Margarina light	1 colher de sopa	10	34	0	0	4	Ovo mexido	1 colher de sopa	15	35	0			
Gemada sem leite	1 colher de sopa	15	32	5	2	3	Mc Nuggets®	4 unidades	66	179	11	11	9	Pasta de amendoim	1 colher de sopa	15	88	3			
Grão-de-bico cozido (drenado)	5 colheres de sopa	110	115	21	8	2	Mexilhão cozido	1 xícara de chá	100	77	0	16	2	Patê (média)	1 colher de chá	8	17	0			
Grão-de-bico (Talharim Ceres)	1 xícara de chá	80	277	33	20	8	Moela	1 colher de sopa cheia	25	29	0	7	0	Peito de peru defumado	1 fatia média	20	24	0			
														Peixe ensopado	1 porção	120	156	2			
														Peixe frito	1 porção	120	437	4			



# DOCES E DOCES LIGHT

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacaxi com coco diet Flormel®	1 tablete	25	113	19
Abacaxi em calda	1 fatia média	64	78	19
Abóbora com coco diet Flormel® cremoso	1 colher de sopa	20	36	7
Abóbora com coco diet Flormel® tablete	1 tablete	25	102	16
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Achocolatado Chocoki®	1 colher de sopa	8	13	5
Achocolatado diet Gold®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Linea®	1 colher de sopa	12	30	5
Achocolatado diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescäu®	1 colher de sopa	10	37	9
Achocolatado light Nescäu®	1 colher de sopa	9	32	7
Achocolatado light Taeq®	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Açúcar light	1 colher de chá	4	16	4
Açúcar branco refinado	1 colher de sopa cheia	30	116	30
Açúcar cristal	1 colher de sopa	24	93	24
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante Tal e Qual® (em pó)	1 colher de sopa	2	8	2
Alfajor Cacaú Show®	1 unidade	40	120	23
Alfajor Havana Chocolate®	1 unidade	55	208	32
Alfajor recheado com doce de leite	1 unidade	25	98	15
Algodão-doce	1 unidade	30	116	30
Algodão-doce Mavalério®	1 unidade	35	140	35
Ambrosia	1 colher de sopa	40	58	10
Ameixa com coco diet Flormel®	1 tablete	25	86	17
Amendocrem®	1 colher de sopa	20	122	6
Amendoim caramelizeado	1 pacote pequeno	20	95	14
Arroz-doce	1 colher de sopa	30	51	10
Arroz-doce diet	1 colher de sopa	30	41	6
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	150	27
Bala *de latinha* diet Gold®	1 bala	2	0	2

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bala Chita®	1 unidade	5	20	5
Bala Dadinho®	1 unidade	6	31	4
Bala zero Dadinho®	1 unidade	6	29	3
Bala de caramelo (média)	1 unidade	5	20	4
Bala de goma	1 unidade	3	11	3
Bala de jenipapo	1 unidade	9	25	6
Bala de maçã Lilith®	1 unidade	5	21	5
Bala Delícia	1 unidade	5	20	4
Bala Frumelo - Lacta®	1 unidade	4	17	3
Bala gelatina Fini® (ursinhos)	1 unidade	2	8	2
Bala Halls®	1 unidade	3	13	3
Bala Ickkiss®	1 unidade	4	16	4
Bala Jujuba	1 unidade	3	12	3
Bala Mentex®	1 unidade	3	11	3
Bala Mentos®	1 unidade	3	11	2
Bala Marshmallow Fini®	1 unidade	6	19	4
Bala Toffees®	1 unidade	7	29	4
Bala Yogurte Dori®	1 unidade	5	19	4
Banana caramelada	1 unidade média	100	229	59
Bananada	1 unidade média	40	115	27
Bananada diet	1 unidade média	40	102	24
Bananinha Paraíba®	1 tablete	36	114	27
Bananinha diet Paraíba®	1 tablete	23	68	16
Beijinho	1 unidade pequena	10	42	5
Beijinho Moça fiesta Nestlé®	1 unidade média	15	52	8
Beijinho diet	1 unidade pequena	6	20	2
Beiju com côco	1 unidade grande	125	622	77
Bem casado	1 unidade	40	160	25
Bolinho de Chuva	1 unidade pequena	30	81	13
Bolo de pote Casa de Bolos®	1 fatia	60	166	22
Bolo Petit Gateau	1 unidade	60	245	25
Bolo Petit Gateau light	1 unidade média	94	344	21
Bomba de chocolate	1 unidade	80	125	10
Bombom Alpino®	1 unidade	13	70	8
Bombom Amandita Lacta®	1 unidade	8	40	5

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bombom Chokito®	1 unidade	32	140	25
Bombom de Chocolate Belga Amedom Haoma®	1 unidade	20	106	7
Bombom de Chocolate Belga Avelá Haoma®	1 unidade	20	90	7
Bombom de Cookies e Cream Haoma®	1 unidade	20	90	9
Bombom diet recheado Cacaú Show®	1 unidade	13	58	7
Bombom Ferrero Rocher®	1 unidade	13	75	6
Bombom Garoto Caribe® (Banana)	1 unidade	17	65	12
Bombom Garoto It Coco®	1 unidade	17	80	11
Bombom Garoto Opereta®	1 unidade	12	67	8
Bombom Kinder Ovo®	1 unidade	20	110	10
Bombom Lacta Laka®	1 unidade	20	108	12
Bombom Nestlé Charge®	1 unidade	40	187	24
Bombom Nestlé Galak®	1 pedaço	25	138	14
Bombom Nestlé Kit Kat®	1 unidade	42	218	23
Bombom Nestlé Prestigio®	1 unidade	33	154	21
Bombom Ouro Branco®	1 unidade	22	112	14
Bombom Sorho de Vava®	1 unidade	22	115	13
Bombom Trufa de Cereja®	1 unidade	10	45	6
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	36	6
Brigadeiro diet	1 unidade pequena	23	62	7
Brigadeiro diet de colher Hue®	1 colher de sopa	20	86	5
Brownie chocolate diet (média)	1 unidade	40	107	15
Cacau em pó (média)	1 colher de sopa	10	31	5
Cajunho	1 unidade pequena	12	44	6
Calda de caramelo	1 colher de sopa	10	31	7
Calda de chocolate	1 colher de sopa	10	31	5
Calda de morango	1 colher de sopa	10	25	7
Canjica doce	1 concha média	120	126	23
Canjica doce diet	1 concha média	120	86	13
Canudinho de doce de leite	1 unidade	25	89	14
Caramelo diet Hue®	1 unidade	6	23	4

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chantilly	1 colher de sopa	25	69	3
Chiclete Bubbalo®	1 unidade	6	20	5
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	13	3
Chiclete Trident®	1 unidade	2	3	1
Chocolate ao leite (média)	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet (média)	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Batom®	1 unidade	16	88	10
Chocolate Bis diet (Mais Um Sutil®)	1 unidade	7	26	5
Chocolate Bis®	1 unidade	7	33	4
Chocolate com castanha (média)	1 barra pequena	30	168	16
Chocolate Diamante Negro®	1 barra pequena	30	156	19
Chocolate Galak®	1 barra pequena	30	170	16
Chocolate meio amargo (média)	1 barra pequena	25	128	14
Chocolate diet Talento®	1 barrinha	25	129	12
Chocolate Talento®	1/2 barra	25	137	13
Churros com doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cocada	1 unidade pequena	50	185	28
Cocada ao Leite diet Flormel®	1 tablete	25	103	12
Cocada zero Hue®	1 tablete	25	93	10
Creme de avelá Haoma®	1 colher de sopa	20	120	4
Creme de amendoim Haoma®	1 colher de sopa	20	121	6
Creme de avelá com cacau diet Flormel®	1 colher de sopa	20	102	8
Creme de Cookies e Cream Haoma®	1 colher de sopa	20	95	11
Curau	1 colher de sopa	18	14	3
Doce de abóbora	1 colher de sopa	40	83	18
Doce de banana	1 colher de sopa	48	39	9
Doce de batata-doce	1 colher de sopa	40	94	24
Doce de cidra	1 colher de sopa	50	81	20
Doce de coco com maracujá diet Flormel®	1 tablete	25	115	14
Doce de leite	1 colher de sopa	40	116	22
Doce de leite com ameixa	1 colher de sopa	20	67	12

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO
Doce de leite com ameixa diet Flormel®	1 colher de sopa	20	52	
Doce de leite com avelá diet Hue®	1 colher de sopa	20	61	
Doce de leite com chocolate	1 colher de sopa	20	67	
Doce de leite com coco diet	1 colher de sopa	20	45	
Doce de leite com coco diet Flormel®	1 colher de sopa	20	66	
Doce de leite com nozes diet Flormel®	1 tablete	25	111	
Doce de leite diet (média)	1 colher de sopa	40	122	
Doce de leite diet Flormel®	1 colher de sopa	20	53	
Doce de mamão diet	1 colher de sopa	40	30	
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	40	78	
Farinha láctea com avelá Nestlé®	1 colher de sopa	8	30	
Farinha láctea Nestlé®	1 colher de sopa	8	30	
Figo cristalizado	1 unidade média	30	86	
Figo em calda	1 unidade pequena	20	38	
Flan baunilha	1 potinho	100	93	
Flan baunilha diet	1 potinho	100	50	
Frutas cristalizadas (média)	1 colher de sopa	20	115	
Gelatina (média)	1 potinho	100	62	
Gelatina diet (média)	1 potinho	100	9	
Geleia de abacaxi com hortelã diet Hue®	1 colher de sopa	20	8	
Geleia de amora	1 colher de sopa	40	93	
Geleia de damasco diet Hue®	1 colher de sopa	20	17	
Geleia de framboesa	1 colher de sopa	34	97	
Geleia de frutas (média)	1 colher de sopa	30	74	
Geleia de frutas diet (média)	1 colher de sopa	25	25	
Geleia de goiaba Diet Hue®	1 colher de sopa	25	8	
Geleia de mocotó	1 colher de sopa	40	64	
Glucose de milho	1 colher de sopa	15	43	
Goiabada	1 fatia pequena	40	109	
Goiabada diet	1 fatia	40	56	

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal
Goiabada diet Flormel®	1 tablete	25	79
Goiabada diet Flormel® (cremosa)	1 colher de sopa	20	39
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49
Leite condensado desnatado	1 colher de sopa	15	42
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41
Leite condensado diet Hue®	1 colher de sopa	20	39
M&M's amendoim®	1 embalagem pequena	49	250
M&M's chocolate®	1 embalagem pequena	49	240
M&M's chocolate® (mini)	1 mini tubo	30	150
Manjar branco com ameixa em calda	1 porção	100	157
Manjar pronto Royal®	1 porção	100	109
Maria mole Nutritional®	1 porção	44	165
Marmelada	1 fatia pequena	40	100
Marrom-glacê	1 fatia média	60	149
Marshmallow	1 colher de sopa	10	40
Mc Casquinha®	1 unidade	-	200
Mc Colosso®	1 unidade	137	274
Mc Sundae caramelo®	1 unidade	154	288
Mc Sundae chocolate®	1 unidade	151	279
Mc Sundae morango®	1 unidade	150	227
Mc Top Sundae chocolate®	1 unidade	-	475
Mc Torta de banana®	1 unidade	-	224
Mc Torta de maçã®	1 unidade	84	252
McFlurry M&M's®	1 unidade	-	344
McShake Copenhagen®	1 copo pequeno	300	502
McShake morango®	1 copo pequeno	300	379
Mel	1 colher de sopa	15	47
Mel	1 sachê pequeno	4	12
Merengue	1 colher de sopa	25	95
Milk shake (média)	1 copo pequeno	300	336
Milk shake clássico de chocolate (Bob's®)	1 copo grande	700	846

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Milk shake clássico de morango (Bob's®)	1 copo grande	700	734	136
Milk shake crocante (Burger King®)	1 copo pequeno	300	500	96
Milk shake crocante banana caramelada (Bob's®)	1 copo pequeno	300	408	75
Milk shake crocante de ovomaltine (Bob's®)	1 copo grande	700	852	157
Milk shake de baunilha	1 copo pequeno	290	330	51
Milk shake de chocolate	1 copo	290	350	61
Milk shake de maracujá (Bob's®)	1 copo grande	700	629	103
Milk shake de morango (Burger King®)	1 copo pequeno	300	371	70
Mini McFlurry M&M's	1 unidade	86	172	24
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	25	79	8
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	100	11
Nutella®	1 colher de sopa	20	106	11
Ovo de páscoa (média)	1 pedaço médio	25	134	15
Paçoca diet Airon®	1 unidade	20	79	7
Paçoquinha	1 unidade	30	115	20
Paçoquinha zero Huê®	1 unidade	25	129	10
Paçoquinha diet Santa Helena®	1 unidade	22	115	10
Pamonha doce	1 unidade pequena	130	335	47
Pavê de amendoim	1 colher de sopa	37	120	9
Pavê de chocolate	1 colher de sopa	35	63	7
Pavê de fruta	1 colher de sopa	25	82	7
Pê-de-moleque	1 pedaço pequeno	17	88	10
Pê-de-moleque diet Huê®	1 tablete	25	112	10
Pê-de-moleque diet Flomel®	1 tablete	25	115	8
Pêssego enlatado em calda	1 metade	47	39	9
Pêssego enlatado em calda diet	1 metade	47	11	2
Picolé Chicabon®	1 unidade	63	106	19
Picolé Chokito®	1 unidade	61	232	27
Picolé de coco La Frutta Nestlé®	1 unidade	58	90	13
Picolé de fruta Kibon®	1 unidade	63	66	16

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Picolé Frutaire limão Kibon®	1 unidade	58	51	13
Picolé Mega clássico Nestlé®	1 unidade	77	238	22
Picolé Mega trufas Nestlé®	1 unidade	77	258	27
Picolé Mólico frutas amarelas zero Nestlé®	1 unidade	66	50	10
Picolé Mólico frutas vermelhas zero Nestlé®	1 unidade	66	52	10
Picolé Tablito®	1 unidade	63	231	17
Pipoca diet Maroca®	1 pacote	29	108	25
Pipoca doce	1 saco médio	20	95	20
Pipoca doce industrializada	1 pacote	20	71	17
Pinúto comum	1 unidade	20	74	19
Pinúto de coração	1 unidade	10	45	11
Pinúto diet Well® (sabor morango)	1 unidade	8	19	8
Pudim chocolate diet Dr.Öetker®	1 colher de sopa	7	22	4
Pudim de Baunilha Dr.Öetker®	1 colher de sopa	11	41	10
Pudim industrializado diet	1 colher de sopa	40	19	4
Pudim leite condensado	1 colher de sopa cheia	50	108	17
Pudim morango diet Doce Menor®	1 colher de sopa	6	21	5
Queijadinha de coco	1 unidade média	35	72	9
Quindim	1 unidade pequena	20	64	8
Rabanada	1 unidade média	60	249	48
Rapadura	1 pedaço médio	55	194	48
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sorvete (média)	1 bola média	60	161	19
Sorvete diet (média)	1 bola média	60	62	10
Sorvete light (média)	1 bola média	60	62	10
Sorvete Mólico napolitano diet Nestlé®	1 bola média	60	60	10
Sorvete Mólico Yogo Natural diet Nestlé®	1 bola média	60	36	8
Strudel de banana	1 fatia média	100	309	56
Strudel de maçã	1 pedaço médio	30	131	19
Sundae Kibon®	1 unidade	145	266	41

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suspiro	1 unidade média	10	38	9
Suspiro diet (Merenguinho®)	1 unidade	2	2	1
Torta cheesecake com calda de frutas	1 fatia média	60	148	19
Torta de limão	1 fatia pequena	90	237	34
Torta de maçã	1 fatia média	125	332	46
Torta holandesa	1 fatia pequena	60	181	22
Tufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15
Xifitol	1 colher de chá	3	8	3
Yogoberry comum	1 porção (1 bola grande)	100	88	17
Yogoberry diet	1 porção (1 bola grande)	100	60	7

© 2019 P&G NESTLÉ

## BEBIDAS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Achocolatado (média)	1 colher de sopa	16	113	14
Achocolatado diet Golá®	1 colher de sopa	5	16	3
Achocolatado diet Tal & Quali®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado Nescau®	1 colher de sopa	10	37	9
Achocolatado light Nescau®	1 colher de sopa	9	32	7
Achocolatado light Taq®	1 colher de sopa	10	34	7
Achocolatado Toddy®	1 colher de sopa	10	40	9
Achocolatado light Toddy®	1 colher de sopa	10	37	8
Água de coco Sococo®	1 copo	200	44	11
Água de coco Do Bem®	1 copo	200	43	11
Água de coco Kero coco®	1 copo	200	40	10
Água de coco verde	1 copo	200	36	8
Água tônica Antarctica®	1 copo	200	64	16
Água tônica zero Antarctica®	1 copo	200	0	0
Aguardente	1 dose	50	35	5
Batida de fruta com leite condensado	1 taça	100	256	26
Big Apple com refrigerante	1 copo	200	205	28
Big Apple com refrigerante zero	1 copo	200	125	10
Bloody Mary	1 taça	100	123	5
Café com açúcar	1 xícara de chá	200	80	20
Café com leite meio a meio (com açúcar)	1 xícara de chá/ 1 copo	200	117	19
Café com leite meio a meio (sem açúcar)	1 xícara de chá/ 1 copo	200	88	7
Café sem açúcar	1 xícara de chá	200	10	0
Café solúvel (pó)	1 colher de sopa cheia	4	6	1
Caipirinha (com açúcar)	1 dose	200	187	33
Caipirinha (sem açúcar)	1 dose	200	85	21
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Cappuccino diet em pó (média)	2 colheres de sopa	14	64	6
Cappuccino tradicional em pó	2 colheres de sopa	14	49	8
Cappuccino em pó tradicional (média)	2 colheres de sopa	20	81	15
Cappuccino pronto Classic Café 3 Corações®	1 unidade	187	187	28

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cappuccino pronto Light Café 3 Corações®	1 unidade	187	119	12
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock® preta	1 lata	335	174	13
Cerveja Cerpa®	1 copo duplo	240	100	9
Cerveja Heineken®	1 lata	350	147	11
Cerveja Pilsen (média)	1 lata	350	142	12
Cerveja Puro Malte (média)	1 lata	350	140	11
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Cerveja Trigo (média)	1 copo	200	125	13
Chá de limão Nestea light®	1 copo	240	0	0
Chá-mate com açúcar (infusão)	1 copo	240	9	2
Chá-preto sem açúcar (infusão)	1 copo	200	1	0
Chá sem açúcar (média)	1 xícara de chá	200	2	0
Champagne	1 taça	100	85	12
Chimarrão	1 cuia média	200	12	0
Chopp	1 tulipa	290	122	11
Cidra	1 dose	100	40	10
Coca-cola®	1 copo	200	78	20
Coca-cola® zero	1 copo	200	0	0
Conhaque	½ copo	100	231	0
Energético (média)	1 lata	250	114	27
Energético diet (média)	1 lata	250	12	2
Energético Red Bull®	1 lata	250	110	28
Energético Red Bull® (sugar free)	1 lata	250	10	2
Energético Tropical	1 lata	250	116	28
Espumante (média)	1 copo	100	85	3
Fanta® Laranja	1 copo	200	108	29
Fanta® Laranja diet	1 copo	200	0	0
Frozen Margarita	1 copo duplo	240	218	12
Gin	1 dose	55	150	22
Licor	1 dose	30	103	8
Limonada sem açúcar	1 copo	200	10	3
Margarita	1 copo duplo	240	168	11

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Martini	1 taça pequena	50	135	19
Mojito	1 copo duplo	240	217	25
Nesquik® em pó	1 colher de sopa	16	61	13
Novomilk® chocolate em pó	1 colher de sopa	15	64	10
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	55	11
Quentão	½ copo	100	294	34
Refrresco comum com açúcar	1 copo	200	56	14
Refrresco diet Clight®	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum (média)	1 copo	200	88	22
Refrigerante diet (média)	1 copo	200	1	0
Refrigerante H2O®	1 copo	200	0	0
Refrigerante Schweppes Citrus®	1 copo	200	93	24
Refrigerante diet Schweppes Citrus®	1 copo	200	7	1
Rum	1 dose	50	108	0
Saquê	1 dose	50	63	3
Smirnoff ice	1 garrafinha	275	190	47
Suco Ades® (média)	1 copo	200	88	20
Suco light Ades®	1 copo	200	32	7
Suco comum	1 copo	200	56	14
Suco artificial diet	1 copo	200	3	0
Suco concentrado da fruta	1 copo	200	14	3
Suco de abacaxi com açúcar	1 copo	200	108	26
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	86	20
Suco de açaí com xarope	1 copo	200	365	60
Suco de açaí sem xarope	1 copo	200	250	46
Suco de acerola com açúcar	1 copo	200	52	12
Suco de acerola e laranja sem açúcar	1 copo	200	113	25
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco de cajá (polpa congelada)	1 copo	200	26	6
Suco de caju concentrado (diluído em água)	1 copo	200	30	7
Suco de caju (polpa congelada)	1 copo	200	37	9
Suco de graviola sem açúcar	1 copo	200	35	7

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco de graviola (polpa congelada)	1 copo	200	38	10
Suco de groselha	1 copo	200	83	20
Suco de laranja orgânico (média)	1 copo	200	72	18
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	74	17
Suco de laranja e cenoura sem açúcar	1 copo	200	114	26
Suco de maçã com açúcar	1 copo	200	100	22
Suco de maçã sem açúcar	1 copo	200	42	7
Suco de mamão com açúcar	1 copo	200	76	18
Suco de mamão com laranja sem açúcar	1 copo	200	110	26
Suco de manga com açúcar	1 copo	200	80	19
Suco de manga sem açúcar	1 copo	200	48	13
Suco de maracujá com açúcar	1 copo	200	58	14
Suco de maracujá sem açúcar	1 copo	200	45	9
Suco de maracujá (polpa congelada)	1 copo	100	39	10
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco de melão com açúcar	1 copo	200	68	16
Suco de melão sem açúcar	1 copo	200	33	6
Suco de morango com açúcar	1 copo	200	80	18
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco de pêssego sem açúcar	1 copo	200	32	7
Suco de tangerina sem açúcar	1 copo	200	86	18
Suco de tomate com açúcar	1 copo	200	121	26
Suco de tomate ensalado	1 copo	200	41	8
Suco de tomate sem açúcar	1 copo	200	48	9
Suco de umbu (polpa congelada)	1 copo	200	34	9
Suco de uva engarrafado	1 copo	200	126	30
Suco de uva integral (média)	1 copo	200	140	33
Suco de uva Kapp®	1 unidade	200	106	23
Suco de uva concentrado (diluído em água)	1 copo	200	116	29
Suco Del Valle® (média)	1 copo	200	112	28

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Suco light Del Valle® (média)	1 copo	200	24	6
Suco light Diet® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Magury® concentrado (sem açúcar)	1 copo	200	14	3
Suco Maiz® (média)	1 copo	200	105	26
Suco light Maiz® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Mc Laranja®	1 copo pequeno	300	160	34
Suco Tang® (média)	1 copo	200	84	21
Suco de uva light Tal® (média)	1 copo	200	58	15
Tequila	1 copo	40	136	19
Toddynho® chocolate	1 unidade	200	185	32
Toddynho® chocolate leinho	1 unidade	200	105	17
Toddynho® chocolate light	1 unidade	200	122	20
Vinho branco seco	1 taça	80	53	0
Vinho branco suave	1 taça	80	70	10
Vinho rosé	1 taça	80	57	1
Vinho tinto seco	1 taça	80	58	1
Vitamina de laranja (com açúcar)	1 copo	200	133	22
Vitamina de laranja (sem açúcar)	1 copo	200	105	15
Vodka	1 dose	40	93	0
Uisque	1 dose	50	120	0

## LANCHES, SALGADOS E SANDUÍCHES

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Artesanal Bourbon Bacon (Bob's®)	1 unidade pequena	271	470	26
Australiano Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	340	758	47
Australiano M (Bob's®)	1 unidade média	404	1016	46
Bacon Smokehouse (McDonald's®)	1 unidade		978	75
Baconzitos®	1 pacote pequeno	55	286	31
Batata frita grande (Burger King®)	1 unidade	142	389	46
Batata frita média (Burger King®)	1 unidade	116	318	37
Batata frita pequena (Burger King®)	1 unidade	74	203	24
Batata Furiosa grande (Burger King®)	1 unidade	354	247	118
Batata Furiosa média (Burger King®)	1 unidade	184	604	61
Batata Suprema grande (Burger King®)	1 unidade	368	604	59
Batata Suprema média (Burger King®)	1 unidade	221	368	36
Beirute de Frango Crocante (Habib's®)	1 unidade	553	1269	84
Beirute de Rosbife (Habib's®)	1 unidade	418	919	56
Beirute Habidão (Habib's®)	1 unidade	585	1584	47
Bib's Cheese Salada (Habib's®)	1 unidade	220	601	30
Bib's Picanha Bacon (Habib's®)	1 unidade	285	1251	28
Bib's Chicken Crispy (Habib's®)	1 unidade	230	529	33
Bib's Salsa de Calabresa com Magueta (Habib's®)	1 unidade	70	115	9
Bib's Salsa de Carne (Habib's®)	1 unidade	75	171	20
Bib's Salsa de Cordeiro (Habib's®)	1 unidade	70	97	8
Bib's Salsa de Espinafre e Philadelphia (Habib's®)	1 unidade	80	158	19
Bib's Salsa de Frango (Habib's®)	1 unidade	75	152	19
Bib's Salsa de Picanha (Habib's®)	1 unidade	70	89	8
Bib's Salsa de Queijo (Habib's®)	1 unidade	70	184	18
Bib's Salsa Italiana (Habib's®)	1 unidade	72	128	9

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bib's Salsa Pepperoni com Mussarela e Philadelphia® (Habib's®)	1 unidade	80	181	9
Bib's Salsa Quatro Queijos e Philadelphia (Habib's®)	1 unidade	80	177	8
Big Bob (Bob's®)	1 unidade média	243	540	37
Big Bob Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	247	570	34
Big Bob Picanha (Bob's®)	1 unidade pequena	255	564	36
Big King (Burger King®)	1 unidade	312	806	148
Big Mac (McDonald's®)	1 unidade		502	45
Big Tasty (McDonald's®)	1 unidade		837	41
BK Chicken (Burger King®)	1 unidade	19	47	3
Bob's Artesanal (Bob's®)	1 unidade pequena	330	709	34
Bob's Australiano (Bob's®)	1 unidade pequena	288	717	44
Bob's Burger®	1 unidade pequena	165	339	28
Bob's Crispy (Bob's®)	1 unidade pequena	206	544	40
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	20	55	7
Bolinha de Bacalhau (Habib's®)	1 unidade	40	78	6
Bolinha de chupa salgado	1 unidade	8	21	3
Burger Vegano Fit (Madero®)	1 unidade	370	637	85
Burger Vegano Junior Fit (Madero®)	1 unidade	300	506	73
Cachorro quente (paio/salsicha/molhos/milho/batata)	1 unidade	120	203	27
Cheddar (Bob's®)	1 unidade média	208	415	27
Cheddar (Burger King®)	1 unidade	136	321	28
Cheddar Duplo (Burger King®)	1 unidade	181	410	28
Cheddar Mc Melt® (McDonald's®)	1 unidade		468	30
Cheddar Triplo (Burger King®)	1 unidade	260	659	32
Cheese Chicken Fit (Madero®)	1 unidade	330	424	38
Cheeseburger (Bob's®)	1 unidade pequena	122	336	27
Cheeseburger (Burger King®)	1 unidade	136	339	31
Cheeseburger (McDonald's®)	1 unidade		302	32
Cheeseburger Bacon (Burger King®)	1 unidade	145	379	31
Cheeseburger Madero Fit®	1 unidade	300	370	36

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cheeseburger Madero Menos Sal®	1 unidade	360	470	38
Cheeseburger Vegetariano Junior Fit (Madero®)	1 unidade	315	573	72
Cheeseburger Vegetariano Fit (Madero®)	1 unidade	400	732	88
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	275	37
Chicken Crisp (Burger King®)	1 unidade	276	667	68
Chicken Crisp Barbecue Bacon (Burger King®)	1 unidade	350	600	56
Chicken Jr. (Burger King®)	1 unidade	162	513	55
Chicken Sandwich (Burger King®)	1 unidade	210	609	53
Chicken Supreme Crispy (McDonald's®)	1 unidade		526	43
Chicken Supreme Grill (McDonald's®)	1 unidade		454	30
ClubHouse (McDonald's®)	1 unidade		819	48
ClubHouse com Crispy (McDonald's®)	1 unidade		607	60
Coxinha de frango	1 unidade grande	60	170	21
Coxinha de frango (festa)	1 unidade pequena	15	56	3
Coxinha Fries (Burger King®)	1 unidade	168	337	50
Croquete de carne	1 unidade média	25	87	5
Doritos®	1 pacote pequeno	55	275	30
Duplo Picanha (McDonald's®)	1 unidade		1434	51
Duplo Quarteirão® (McDonald's®)	1 unidade		766	33
Duplo Salada (McDonald's®)	1 unidade		390	32
Duplo Veggie (McDonald's®)	1 unidade		828	69
Egg Cheese Bacon (McDonald's®)	1 unidade		417	27
Empada	1 unidade média	55	197	26
Empada (festa)	1 unidade pequena	12	43	6
Enroladinho de salsicha	1 unidade pequeno	20	65	3
Esfiha aberta	1 unidade média	60	172	23
Esfiha grande (média)	1 unidade média	80	229	31
Extra Chicken (McDonald's®)	1 unidade		345	35

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	251	40
Folhado (salgado)	1 unidade grande	40	109	9
Franfite (Bob's®)	1 unidade média	218	485	35
Gran Picanha (Bob's®)	1 unidade pequena	253	663	40
Hambúrguer (Burger King®)	1 unidade	124	297	31
Hambúrguer® (McDonald's®)	1 unidade	248	31	
King Duplo (Burger King®)	1 unidade	212	518	31
Mc Chicken®	1 unidade	404	36	
Mc Duplo®	1 unidade	333	31	
Mc Fish®	1 unidade	338	37	
Mc Fritas grande®	1 pacote	376	44	
Mc Fritas Kids®	1 pacote	98	12	
Mc Fritas média®	1 pacote	319	38	
Mc Fritas pequena®	1 pacote	203	24	
Mc Nuggets®	1 unidade	41	3	
Mc Picanha®	1 unidade	1206	59	
Mc Veggie®	1 unidade	559	59	
McNífico Bacon®	1 unidade	571	34	
Mega Picanha Bacon (Habib's®)	1 unidade	280	830	25
Mega Stacker (Burger King®)	1 unidade	713	1924	48
Mega Stacker 2.0 (Burger King®)	1 unidade	407	1100	43
Mega Stacker 3.0 (Burger King®)	1 unidade	560	1512	46
Mini Bib's Burger (Habib's®)	1 unidade	105	288	12
Mini Kibe Cremely(Habib's®)	1 unidade	45	100	8
Misto quente	1 unidade	100	289	21
Onion Rings grande (Burger King®)	1 unidade	130	455	52
Onion Rings média (Burger King®)	1 unidade	91	319	36
Pastel (festa)	1 unidade pequena	8	26	3
Pastel (média)	1 unidade média	32	102	11
Picanha (Burger King®)	1 unidade	403	922	53

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Picanha Barbecue Bacon (Burger King®)	1 unidade	450	1158	56
Picanha Cheddar Bacon (Burger King®)	1 unidade	323	762	36
Picanha Gourmet (Bob's®)	1 unidade pequena	258	698	43
Pingo d'Ouro Elma Chips®	1 pacotinho	30	155	17
Pipoca doce	1 xícara de chá	25	95	22
Pipoca salgada	1 saco pequeno ou 1 xícara	15	67	11
Pizza de calabresa	1 fatia grande	135	256	35
Pizza de frango com catupiry	1 fatia grande	130	249	35
Pizza de muçarela	1 fatia grande	130	249	23
Pizza de muçarela de bufala, ricúcula tomate seco	1 fatia grande	130	238	22
Pizza de ricúcula	1 fatia grande	120	200	24
Pizza massa fina (média)	1 fatia grande	120	208	22
Pizza portuguesa	1 fatia grande	125	309	28
Pizza quatro queijos	1 fatia grande	120	272	34
Pizza romeo e julieta	1 fatia	100	272	39
Pringles® (salgadinho de batata)	14 unidades	25	134	14
Quarteirão® (McDonald's®)	1 unidade		528	33
Quibe frito	1 unidade média	50	127	6
Quibe frito (festa)	1 unidade pequeno	12	31	2
Risole	1 unidade média	35	145	14
Rodeio™® (Burger King®)	1 unidade	162	398	40
Ruffles®	1 pacote pequeno	30	169	14
Sanduíche americano	1 unidade média	190	278	28
Sanduíche de atum	1 unidade	120	372	33
Sanduíche de calabresa	1 unidade	120	303	18
Sanduíche de frango	1 unidade média	120	299	33
Sanduíche de mortadela	1 unidade	90	284	30
Sanduíche de pernil	1 unidade	120	241	17
Sanduíche de presunto	1 unidade	90	207	17
Sanduíche de queijo minas	1 unidade	120	395	37

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sanduíche de queijo prato com presunto	1 unidade	90	239	16
Sanduíche natural	1 unidade média	120	265	29
Sanduíche natural de atum	1 unidade média	120	296	20
Sanduíche natural de frango	1 unidade média	120	288	21
Snack Wrap Chicken Cheese®	1 unidade	128	328	31
Snack Wrap Ranch®	1 unidade	117	280	32
Snacks integrais Vitao ervas finas®	2 xícara de chá	25	104	14
Snacks integrais Vitao queijo®	2 xícara de chá	25	103	14
Stacker Triplo (Burger King®)	1 unidade	486	1529	35
Subway Frango Delamado com Cream Cheese® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	232	362	45
Subway Atum® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	232	327	45
Subway B.M.T. Italiano® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	230	415	43
Subway Beef Bacon Chipote® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	252	423	44
Subway Beef Barbecue Bacon® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	272	417	53
Subway Carne Supreme® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	272	460	50
Subway Frango com Molho Barbecue® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	332	39
Subway Frango com Molho Parmesão® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	237	301	43
Subway Frango Desfiado com Maionese Temperada® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	222	632	40
Subway Frango Empanado com Cream Cheese® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	267	484	51
Subway Frango Empanado com Maionese Temperada® (sem queijo/sem molho)	1 unidade (15 cm)	247	572	51

## PRATOS PRONTOS, COMIDAS TÍPICAS E CONDIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Açafrão	1 colher de café	4	14	3
Acarajé	1 unidade média	80	216	15
Angu	1 colher de sopa	35	44	9
Bacalhoda	1 colher de sopa	30	51	2
Baião de dois (arroz e feijão-de-corda)	1 colher de sopa	25	34	5
Banana caramelada	1 unidade	50	114	29
Barreado (comida típica do Sul)	1 concha cheia	150	238	0
Bifum	1 prato	80	273	61
Biscoito da sorte doce	1 unidade	5	15	3
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	20	2
Bolinho de alpim com carne seca	1 unidade média	45	97	8
Bolinho de arroz	1 unidade pequena	30	82	13
Bolinho de bacalhau	1 unidade pequena	15	32	1
Bolo de milho verde	1 fatia	60	187	27
Broa de amendoim	1 pedaço	50	138	18
Broa de fubá	1 pedaço	10	39	5
Buchada de bode	1 colher de sopa	25	32	1
Burrinho de carne de boi	1 unidade pequena	141	430	33
Burrinho de frango	1 unidade pequena	141	271	24
Caldo de carne Knorr®	1 tablete	9	24	2
Caldo de feijão	1 concha	130	98	13
Caldo de galinha Knorr®	1 tablete	9	24	1
Caldo de mandioca	1 concha	150	312	21
Caldo de mandioca com Frango	1 concha	132	360	67
Caldo verde com calabresa	1 concha	130	104	8
Canela em pó	1 colher de chá	2	6	1
Canja de galinha	1 concha	130	110	12
Canjiquinha de frango	1 concha	150	119	20
Canuru (prato baiano)	1 colher de sopa	40	86	2
Casquinha de siri	1 unidade	80	117	5
Catchup	1 colher de sopa	15	15	4
Ceviche de frutos do mar e salmão	1 porção	100	133	3
Ceviche de peixe branco	1 porção	100	94	2

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Charuto de folha de uva	1 unidade	30	49	3
Charuto de repolho	1 unidade	30	25	3
Crepioça (1 ovo e 2 colheres de sopa de tapioca)	1 unidade	90	114	27
Cuscuz de milho	1 pedaço pequeno	115	181	36
Cuscuz paulista	1 pedaço pequeno	100	142	23
Dobradinha	1 colher de sopa	35	15	1
Empadão	1 fatia média	110	177	23
Escondidinho de carne seca	1 porção	100	170	14
Estrogonofe de carne / frango	1 colher de sopa	20	30	0
Falafel	1 porção	100	155	20
Farofa	1 colher de sopa	15	60	12
Farofa com linguça	1 colher de sopa	15	54	7
Farofa pronta Yoki®	1 colher de sopa	35	143	28
Feijão-tropeiro	1 colher de sopa	17	56	8
Feijoada caseira	1 concha média	225	409	38
File de boi à parmegiana	1 pedaço	110	374	11
File de frango à parmegiana	1 pedaço	110	321	14
Fondor®	1 colher de chá	5	8	1
Fondue de chocolate	1 colher de sopa	30	105	15
Fondue de queijo	1 colher de sopa	30	65	1
Frango xadrez	1 porção	100	268	7
Galinha ao molho pardo	1 pedaço médio	95	150	0
Galinhada com pequi	1 colher de servir	60	108	13
Galinhada com pequi	1 colher de sopa	20	54	7
Gari (gengibre em conserva)	1 colher de sopa	15	22	5
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Guacamole	1 porção	29	46	2
Guioza de carne de porco	2 unidades	70	88	13
Guioza de frango	2 unidades	70	88	13
Guioza de legumes	3 unidades	100	49	7
Homus	1 colher de sopa	30	94	14
Hot Roll	1 unidade	20	51	9
Kafta na bandeja (Habib's®)	1 porção	250	300	14
Kani Kama (cru)	1 unidade	15	12	0

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Karimaki	1 unidade	20	19	4
Kappamaki	1 unidade	20	22	5
Lasanha	1 pedaço médio	170	335	27
Lasanha de abobrinha	1 porção	154	65	7
Lasanha de berinjela	1 porção	110	116	8
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	190	321	22
Lasanha verde	1 pedaço pequeno	120	163	16
Maca peruana	1 colher de chá	5	12	2
Maionese de batatas	1 colher de sopa	38	58	7
Maionese de legumes	1 colher de sopa	40	51	6
Mingau (média)	1 colher de sopa	37	50	8
Missoshiro	1 porção	100	81	7
Moela	1 colher de sopa cheia	25	29	0
Molho à bolonhesa (25% carne)	1 concha cheia	58	63	3
Molho agri-doce	1 colher de sopa	15	14	3
Molho agri-doce Mc Donalds®	1 porção	28	45	10
Molho barbecue	1 colher de sopa	15	26	6
Molho barbecue Mc Donalds®	1 porção	28	46	10
Molho branco	1 colher de sopa	35	54	4
Molho caesar	1 colher de sopa	25	62	2
Molho de iogurte	1 colher de sopa	15	12	2
Molho de mostarda light	1 colher de sopa	15	10	1
Molho de pimenta industrializado	1 colher de sopa	15	1	0
Molho de tomate	1 colher de sopa	20	8	2
Molho inglês	1 colher de sopa	15	15	2
Molho italiano	1 colher de sopa	13	55	1
Molho madeira	1 colher de sopa	20	16	1
Molho maionese	1 colher de chá	6	18	0
Molho parmesão	1 colher de sopa	13	70	1
Molho pesto	1 colher de sopa	20	107	1
Molho rosé	1 colher de sopa	13	33	3
Molho shoyu	1 colher de sopa	15	8	1
Molho tártaro	1 colher de sopa	20	105	1
Molho teriaki	1 colher de sopa	15	13	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	32	1
Moqueca de peixe capixaba	1 colher de sopa	25	25	0
Mostarda	1 sachê ou 1 colher de sopa	12	7	1
Mousse sabor chocolate Optifast®	1 sachê	54	200	22
Omelete com vegetais e pães	1 porção média	100	148	3
Ovas de pescada	1 porção	100	173	2
Pamonha	1 fatia média	100	171	31
Panqueca de banana	1 unidade	60	119	15
Panqueca de carne moída	1 unidade	80	152	19
Panqueca de frango	1 unidade	100	104	10
Papinha carne com legumes - Nestlé Baby®	1 pote	170	157	14
Papinha de bebê doce (média)	1 pote	155	141	33
Papinha de bebê salgada (média)	1 pote	155	119	12
Papinha frutas sortidas - Nestlé Baby®	1 pote	120	110	26
Páprica em pó	1 colher de café	4	12	2
Pato no tucupi assado	1 sobrecoxa	100	303	3
Peixe	1 colher de sopa	30	36	3
Polenta	1 colher de sopa	35	22	4
Polenta com molho de carne	1 escumadeira	100	59	8
Polenta frita	1 fatia	45	40	5
Polpetone à parmigiana	1 unidade	150	280	12
Purê de abóbora	1 porção	150	105	12
Purê de batata-banana	1 colher se servir	40	42	7
Purê de batata-doce	1 porção	100	115	18
Purê de batata-inglesa	1 colher de sopa	24	16	3
Purê de inhame	1 colher de sopa	40	49	7
Quibe assado	1 porção média	50	66	6
Quibe cru	1 porção média	60	64	6
Quiche de alho poró	1 unidade média	90	238	16
Quiche de espinafre	1 fatia média	100	155	14

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Quiche de queijo	1 unidade pequena	30	227	11
Quiche lorraine	1 fatia média	100	341	16
Rabada bovina com batata e agrião	1 porção	110	235	5
Risoto de camarão	1 colher de servir	60	93	7
Risoto de cogumelos	1 colher de servir	60	83	9
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	7
Risoto de frutos do mar	1 colher de servir	60	95	7
Risoto de legumes	1 colher de servir	60	84	9
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Rolinho primavera	1 unidade média	100	180	9
Sakemaki	1 unidade	15	22	3
Sal refinado	1 sachê	1	0	0
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	61	2
Sashimi atum / peixe branco	1 fatia	10	15	0
Sashimi salmão	1 fatia	10	15	0
Shitake cozido	1 colher de sopa	35	21	5
Sopa Canja	1 concha	130	52	8
Sopa creme de cebola	1 concha	130	58	6
Sopa creme de ervilha Knorr®	1 concha	130	40	5
Sopa creme de galinha Maggi®	1 concha	79	18	3
Sopa de ervilha	1 concha	130	165	26
Sopa de ervilha com bacon	1 concha	130	169	20
Sopa de feijão com macarrão	1 concha	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha	130	73	12
Sopa de legumes com carne	1 concha	130	100	8
Sopa de legumes/carne/macarrão	1 concha	130	104	16
Sopa de vegetais Optifast®	1 sachê	54	201	23
Soup Lift® - Batata-banana com couve	1 sachê	31	112	10
Soup Lift® - Frango com batata-doce	1 sachê	37	122	9
Soup Lift® - Tomate com cúrcuma	1 sachê	35	115	12
Steak tartare	1 porção pequena	100	199	2
Sufilé de espinafre	1 colher de sopa	55	89	1

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sufilé de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Sufilé de queijo	1 colher de servir	70	40	7
Sunomono	1 porção	100	67	15
Sushi de salmão	1 unidade média	30	39	7
Sushi kappamaki	1 unidade média	15	22	5
Sushi temaki	1 unidade média	22	57	14
Teikamaki	1 unidade	120	258	24
Temaki atum	1 unidade média	100	190	18
Temaki califórnia	1 unidade média	80	112	26
Temaki com arroz (média)	1 unidade média	131	205	19
Temaki kani	1 unidade média	80	107	25
Temaki salmão	1 unidade média	80	244	24
Temaki sem arroz (média)	1 unidade média	140	175	9
Temaki shimeji	1 unidade média	131	88	18
Temaki skin	1 unidade média	80	184	29
Tempo pronto Sabor Amê®	1 colher de chá	5	0	0
Tempurá de camarão	1 unidade	70	98	6
Tempurá de legumes	1 unidade	70	117	8
Tempurá de legumes e camarão	1 unidade	70	101	7
Tomate recheado (queijo/creme de leite/bacon/farinha de rosca)	1 unidade média	90	91	7
Torta de frango	1 fatia média	85	200	16
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Torta de sardinha	1 fatia grande	100	217	14
Tutu de feijão	1 colher de sopa	20	43	7
Uramaki califórnia	1 unidade	50	27	6
Uramaki camarão	1 unidade	19	28	6
Uramaki filadélfia	1 unidade	60	54	10
Uramaki salmão	1 unidade	22	62	10
Uramaki skin	1 unidade	20	34	7
Vaca atolada	1 concha média	100	259	3
Vatapá	1 unidade	100	127	9
Wasabi	1 colher de chá	6	6	1
Yakisoba clássico	1 colher de servir	50	264	29

## SUPLEMENTOS E ALIMENTOS FORTIFICADOS

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Açai whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	17	57	3	11
Barra Crocante de Amendoim Levittá®	1 unidade	12	57	5	2
Barra Crocante de gergelim e chia Levittá®	1 unidade	10	50	3	2
Barra Crocante de gergelim, quinoa e cacau Levittá®	1 unidade	10	43	5	1
Beef protein banana com canela Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	120	5	24
Best Whey Bar® - Banana	1 unidade	30	100	7	10
Best Whey Bar® - Brigadeiro	1 unidade	32	110	7	10
Best Whey Bar® - Caramelo	1 unidade	33	120	7	10
Best Whey Bar® - Chocolate	1 unidade	32	110	8	10
Best Whey Bar® - Churros	1 unidade	30	100	7	10
Best Whey Bar® - Cookies and Cream	1 unidade	32	110	8	10
Best Whey Bar® - Original	1 unidade	30	100	7	10
BiO2® Barra de frutas e sementes Superfood Choco	1 unidade	38	152	20	3
BiO2® Barra de frutas e sementes Superfood Green	1 unidade	38	137	20	3
BiO2® Barra de proteína - Açai e banana	1 unidade	40	145	17	11
BiO2® Barra de proteína - Cacau e maca peruana	1 unidade	40	157	17	11

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
BiO2® Barra Proteína Alfarrôba e Pasta de Amendoim	1 unidade	40	153	16	12
BiO2® Proteína Shake Baunilha	1 unidade	330	151	13	20
BiO2® Proteína Shake Cacau e Maca Peruana	1 unidade	330	165	20	20
Bold Bar®	1 barra	60	231	19	20
Cacau whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	30	104	5	22
Cappuccino whey Essential Nutrition®	1 colher de medida	32	109	6	22
Carbup Gel®	1 sachê	30	80	20	0
Cereal Neston®	2 colheres de sopa	23	80	18	2
Cleaprop Bar Nutri® Banana ou Baunilha	1 unidade	50	135	7	16
Cleaprop Bar Nutri® Chocolate com Cranberry	1 unidade	50	142	9	15
Colagentek Sabor Laranja Vitafor®	1 colher de medida	10	34	0	9
Collagen Powder Neutro Integral-medica®	1 scoop	4	14	0	4
Collagen Skin Cranberry Essential Nutrition®	1 colher de medida	10	34	1	8
Collagen Skin Neutro Essential Nutrition®	1 colher de medida	10	33	1	8
Creatina (Média)	1 medidor	3	0	0	0
Creme de Amendoim Crunchy Sabor Chocolate com Whey Isolado Holy Nuts®	2 colheres de sopa	10	54	2	3

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Creme de aveia e cacau + whey Flormel®	1 colher de sopa	20	115	6	5
Cubitan®	1 garrafinha	200	250	28	20
Cubo proteico Power One®	1 unidade	7	40	1	3
Diasip®	1 garrafinha	200	200	24	10
Diet Shake® Morango	1 colher de sopa	11	40	8	1
D-Ribose	1 colher de medida	5	20	5	0
Ensure em pó®	1 colher de medida	33	66	9	2
Ensure Plus Advance®	1 unidade	220	330	37	20
Ensure Protein®	1 unidade	220	275	35	17
Fiber Balance Nutri®	1 scoop	5	0	0	0
Fiber Mais Nestlé®	1 sachê	5	0	0	0
Fortifit Pro®	1 porção	100 ml	100	6	14
Forticare®	1 garrafinha	125	200	24	11
Gatorade®	1 garrafinha	500	127	30	0
Gatorade®	1 copo	200	51	13	0
Glicofast® pastilha	1 pastilha	3	12	3	0
Glinstan®	1 sachê	15	55	14	0
Glucerna SR® em pó	1 colher de sopa	15	64	8	3
Glucerna SR® pronto para beber	1 unidade	200	186	22	9
Glutamina (Média)	1 colher de medida	5	20	0	5
Gu Drink Mix Blueberry®	1 sachê	19	72	18	0
Gu Drink Mix Limão e Amorão®	1 colher de sopa	13	50	13	0
Gu Energy Gel®	1 sachê	32	92	23	0
Gu Energy Tabs®	1 tablete	5	12	3	0
Isocrip Vitafor®	1 colher de medida	30	112	12	16

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	PESO (g/ml)	Kcal	CHO (g)	PROTEÍNA (g)
Leite desnatado Itambé Pro®	1 copo	200	89	9	13	Paçoca de Amendoim + Whey com chocolate Flormel®	1 unidade	30	112	10	11	Radiance protein bar® Gourmet Chocolate	1 barra	70	283	13	20
Leite semidesnatado Itambé Pro®	1 copo	200	108	9	13	Paçoca de Amendoim + Whey Flormel®	1 unidade	28	104	9	11	Shake Natural Whey Verde Campo®	1 unidade	250	132	18	14
Life Vegan Banana com Canela Vitafor®	1 colher de medida	30	122	3	24	Paçoca Proteica Vegana Power One®	1 unidade	18	92	6	4	Simfort Vitafor®	1 sachê	2	7	0	0
Life Vegan Cacau Vitafor®	1 colher de medida	30	118	2	24	Palatinose	1 colher de sopa	15	60	15	0	Soup Lift® - Batata-baroa com couve	1 sachê	31	112	10	10
Maltodextrina®	1 colher de sopa	15	57	14	0	Pasta de Amendoim Brigadeiro Proteico Power One®	1 colher de sopa	15	84	3	4	Soup Lift® - Frango com Batata-doce	1 sachê	37	122	9	16
MCT em pó (Média)	1 medidor	5	35	1	0	Pasta de Amendoim Pê de Moleque Proteico Power One®	1 colher de sopa	15	85	4	4	Soup Lift® - Tomate com cúrcuma	1 sachê	35	115	12	10
Mucilon® Cereal Infantil de arroz	3 colheres de sopa	21	78	18	1	Performance Bar® Pão De Mel	1 unidade	60	243	24	19	Supino Original® Banana e Chocolate	1 unidade	24	86	17	1
Mucilon® Cereal Infantil de milho	3 colheres de sopa	21	79	18	1	Pro whey Itambé® Baunilha	1 unidade	200	132	9	22	Supino Zero® Banana e Amêixa	1 unidade	24	81	17	1
Natural Whey Verde Campo® LACFREE	1 unidade	250	122	17	14	Pro whey Itambé® Chocolate	1 unidade	200	134	9	22	Supino Zero® Banana e Chocolate Branco	1 unidade	24	83	17	1
Nutren Active Chocolate®	1 colher de sopa	16	54	8	4	Protein Coffee Cappuccino Power One®	1 colher de sopa	13	40	4	7	Supino Zero® Banana, Maçã e Canela	1 unidade	24	81	16	1
Nutren Active® Banana ou Baunilha ou Morango	1 colher de sopa	16	55	9	4	Proteína Vegetal Chocolate Avela Muke®	1 medidor	34	130	5	22	Sustagen kids® (Média)	3 colheres de sopa	27	108	24	1,3
Nutri Yeast Flakes Nutrifly®	1 colher de sopa	4	10	0	2	Psyllium Vitao®	1 colher de sopa	10	32	8	0	Sustagen Nutrição e Energia®	1 colher de sopa	10	38	6	2
Nutricional Yeast Flakes®	1 colher de chá	2	6	1	1	Radiance plant-based protein® bar cacao + nibs + chocolate	1 barra	70	253	14	18	Sustemil Kids®	1 colher de sopa	15	60	11	2
Nutridrink Compact Protein® Capuccino	1 garrafinha	125	300	31	18	Radiance protein bar® Berries + White chocolate	1 barra	70	283	17	20	Sustemil Max®	1 colher de medida	7	42	5	2
Nutridrink Compact Protein® Morango	1 garrafinha	125	187	20	13							Sustemil Soy kids®	1 colher de sopa	15	57	10	2
Nutridrink MAX®	1 colher de sopa	15	64	8	3							Sustemil Soy®	1 colher de sopa	15	59	10	2
Paçoca com Whey Protein Power One®	1 unidade	18	94	6	5							Sustemil Veggie®	1 colher de sopa	10	24	3	2

## LISTA DE SUBSTITUIÇÕES POR EQUIVALENTES DE CARBOIDRATOS

Grupo do Arroz	15g de CHO -- 90kcal
Arroz comum	3 colheres de sopa
Arroz integral	4 colheres de sopa
Farofas simples	1 colher de sopa
Farofa com linguiça	2 colheres de sopa
Farinha de mandioca	1 colher de sopa
Farinha de milho	1 colher de sopa
Angu	4 colheres de sopa
Batata-inglesa cozida	3 colheres de sopa
Batata frita	3 colheres de sopa
Inhame	3 colheres de sopa
Batata-baroa	2 colheres de sopa
Panqueca	1 unidade média (80g)
Pirão	2 colheres de sopa
Purê de batatas	3 colheres de sopa
Macaronada	3 colheres de sopa
Mandioca cozida	3 colheres de sopa
Milho	3 colheres de sopa
Milho	1/2 espiga grande
Nhoque	3 colheres de sopa

Grupo das Leguminosas	15g de CHO -- 70Kcal
Feijão cozido	5 colheres de sopa
Ervilha cozida	3 colheres de sopa
Grão-de-bico cozido	3 colheres de sopa
Lentilha cozida	4 colheres de sopa
Soja cozida	7 colheres de sopa

### Vegetal A 0g de CHO -- 24 kcal

1 pires cheio = 1 porção (ou à vontade)  
 Abóbora verde, acelga, agrião, alface, almeirão, beralha, chicória, couve, couve-flores, escarola, espinafre, mostarda, repolho, serralha, brócolis, berinjela, pepino, tomate, pimentão, rabanete, palmito, alcaparras, cebola, jiló, abobrinha.

### Vegetal B 5g de CHO -- 44 kcal - 1 porção

Abóbora-moranga	4 colheres de sopa cheia
Beterraba	4 colheres de sopa cheia
Cenoura	4 colheres de sopa
Chuchu	4 colheres de sopa cheia
Nabo	4 colheres de sopa
Vagem	4 colheres de sopa cheia
Quiabo	4 colheres de sopa rasa

### Vegetal C 15g de CHO -- 78 kcal - 1 porção

Batata-inglesa cozida	3 colheres de sopa
Batata inglesa frita	3 colheres de sopa
Batata-baroa	2 colheres de sopa
Batata-doce	2 colheres de sopa
Cará	2 colheres de sopa
Inhame	3 colheres de sopa
Mandioca	3 colheres de sopa

### Leite e derivados 15g de CHO -- 70 kcal

Leite de vaca desnatado	1 copo requeijão
Leite de vaca integral	1 copo requeijão (140 kcal)
Coalhada desnatada	1 copo de 200g
iogurte natural ou diet	1 potinho (200g)
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa cheia

### Margarina 0g de CHO -- 72 kcal

Margarina	2 colheres de chá ou 2 pontas de faca
-----------	---------------------------------------

Manteiga	2 colheres chá ou 2 pontas de faca
Margarina light	4 colheres chá ou 4 pontas de faca
Malinense	2 colheres de chá
Creme de leite	2 colheres de sopa
Azeitona	13 unidades médias
Requeijão	1 colher de sobremesa rasa
Patê	1 colher de sopa cheia
Azeite	1 colher de sopa
Queijo prato	1 fatia grande (20g)
Queijo mussarela	1 fatia grande (20g)
Queijo minas frescal	1 fatia média (30g)
Ricota	1 fatia grande (40g)

### Fruta A 15g de CHO -- 44 kcal - 1 porção

Abacaxi	2 fatias finas
Carambola	1 unidade grande
Caju	1 unidade
Goiaba	1 unidade média
Laranja	1 unidade média
Lima	1 unidade média
Maracujá	1 unidade grande
Melancia	1 fatia média
Melão	2 fatias médias
Morango	8 unidades grandes
Nectarina	1 unidade
Pêssego	2 unidades médias
Mexerica	1 unidade média
Kiwi	1 unidade média
Jabuticabas	30 unidades

### Fruta B 15g de CHO -- 64 kcal - 1 porção

Amêixa vermelha	2 unidades médias
Banana	1 unidade média
Caqui	1 unidade média
Figo maduro	1 unidade grande

Fruta-do-conde	1 média
Jaca	5 bagos
Jambo	2 grandes
Maçã	1 unidade média
Mamão	1 fatia grande ou ½ unidade pequena
Manga	1 média
Pera	1 unidade média
Uva	11 unidades médias

Fruta C ou oleaginosas	15g de CHO
Abacate	½ unidade pequena (300 kcal)
Amêndoa	50 unidades (300 kcal)
Amendoim	5 colheres de sopa (540kcal)
Castanha-de-caju	15 unidades (255 kcal)
Castanha-do-Pará	15 unidades (690 kcal)
Coco da Bahia	2 pedaços (80g) (284 kcal)
Nozes	15 unidades médias (525 kcal)

Pães e cereais	15g de CHO -- 70 kcal
Pão francês	½ unidade
Pão de forma	1 fatia
Pão integral	1 fatia
Pão de batata-inglesa	½ unidade média
Pão de milho caseiro	½ unidade pequena
Pão de centeio	1 fatia
Bisnaguinha	1 unidade pequena
Pão de queijo	1 unidade média ou 3 unidades pequenas
Torradas industrializadas	2 unidades

Biscoitos salgados:	
Água e sal	3 unidades
Cream cracker	3 unidades
Salpet	7 unidades
Polvilho	7 unidades

Biscoitos doces:	
Biscoito de Leite diet	7 unidades
Biscoito maria / maisena	4 unidades
Biscoito recheado diet	2 unidades
Biscoito recheado normal	1 unidade
Waffer diet	4 unidades
Waffer normal	3 unidades

Bolos:	
Bolo de milho / trigo diet	1 pedaço médio
Bolo de chocolate diet	1 pedaço médio
Bolo simples com açúcar	½ pedaço grande

Cereais:	
Aveia, farelo de trigo	2 colheres de sobremesa
Cereais tipo sucriños	½ xícara
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa

Carnes	0g de CHO -- 161 kcal
Carne de boi	1 bife pequeno
Carne de boi	3 colheres de sopa rasas (cubos)
Carne de boi moída	3 colheres de sopa cheias
Carne de boi / lagarto assado	1 unidade média
Carne de porco magra	1 bife pequeno
Peito de frango grelhado	1 bife médio
Carne de frango	1 coxa ou sobrecoxa
Frango desfiado	4 colheres de sopa
Hambúrguer	1 ½ unidade
Lingüiça frita	1 gomo
Peixe cozido/assado	1 posta ou 1 filé médio
Ovo de galinha cozido	2 unidade
Ovo de galinha frito	1 unidade
Presunto	4 fatias pequenas
Presunto light	7 fatias pequenas
Salsicha	1 unidade
Sardinha em conserva	½ latinha
Queijo muçarela	3 fatias finas
Queijo minas frescal	2 fatias médias

Doces	15g CHO -- 100 kcal
Bolo recheado diet Suavipan®	1 unidade
Bombom	1 unidade grande
Bombom diet	2 unidades média
Brigadeiro	2 unidades pequena
Brigadeiro diet	4 unidades pequena
Chocolate	1 barrinha 30g
Chocolate diet	1 barrinha 30g
Doce de goiaba diet	2 Colh de sobremesa
Doce de leite	1 colher de sobremesa
Doce de leite diet	1 colher de Sopa cheia
Flan ou pudim industrializado	1 potinho (100g)
Flan ou pudim diet	2 potinhos
Goiabada	1 fatia fina (20g)
Goiabada diet	3 fatias
Paçoquinha	1 unidade
Paçoquinha diet	2 unidades
Pêssego em calda	2 metades (pouca calda)
Pêssego em calda diet	5 metades
Picolé	1 unidade
Picolé diet	2 unidades
Pudim de leite condensado	1 colher de sopa
Sorvete	1 bola
Sorvete diet	2 bolas

## REFERÊNCIAS

ADA - American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care.

ADA - American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care. 2012; 35 (Suppl. 1):

LAMOUNIER, Rodrigo Nunes. Manual de contagem de carboidratos. 5ª edição. Belo Horizonte. Centro de Diabetes de Belo Horizonte – CDBH. Marca registrada Novo Nordisk A/S, 2020.

NEPA – NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. [S.l.: s.n.], 2014.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. 4 ed. São Paulo: Manole, 2013.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. Universidade Estadual de Campinas. 4ªedição. Campinas, SP: TACO, 2011. [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada). Acesso em: 12.05.2022.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental/BRASILFOODS (1998). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 5.0. disponível em : <http://www.fcf.usp.br/tabela>. Acesso em: 12.05.2022.

## 6 CONCLUSÃO

Esse estudo avaliou por meio de levantamento de evidências científicas que a utilização do método de contagem de carboidrato é segura e eficaz ao controle glicêmico e metabólico, denotando robustez em afirmar a positividade do método quanto praticado de forma adequada, pois indica flexibilidade e segurança aos pacientes usuários e praticantes do método, de forma significativa evita complicações, riscos trazidos pela patologia.

Estimular o aprendizado das pessoas com diabetes mellitus pelos profissionais capacitados em educação em saúde acarreta maior adesão e garantia de sucesso no tratamento, além de afastar consequência negativas como as restrições severas alimentares e o insucesso com dietas inadequadas e inconsistentes. Salientando, que o tratamento visando melhorar a qualidade de vida consiste em aliar alimentação adequada, individualizada e planejada, bem como as indicações medicamentosas, caso sejam indicadas pelo especialista e a atividade física.

A expectativa do estudo gerou ao final uma cartilha educativa facilitadora no entendimento de como realizar a CC, bem como ao tratamento e auxílio nas escolhas alimentares, afinal, a importância da alimentação saudável está presente na vida desde o nascimento e perpassa por boas escolhas. No entanto, ressalta-se que para o tratamento da diabetes mellitus, tanto DM1 quanto ao DM2, a base alimentar faz toda a diferença no curso e controle da doença, categoricamente.

A cartilha foi idealizada para tornar a informação acessível as pessoas portadoras de diabetes e seus familiares, vez que numa consulta onde há diagnóstico, tratamento e indicação medicamentosa, torna-se questionável acreditar que o paciente consegue absorver tantas informações.

A base da cartilha é intencional em apoio ao profissional capacitado e indicado para realizar a prescrição nutricional, o nutricionista, pois além de auxiliar nas dúvidas sobre a patologia, fará a orientação nutricional individualizada atendendo as preferências, condições econômicas, restrições e as melhores indicações alimentares tornando flexível e buscando o controle alimentar, incentivando a adesão contínua ao tratamento.

Sabe-se, que o diabetes não tem cura, mas o controle é fundamental para vida saudável e sem as inúmeras restrições amplamente divulgadas, as quais soma-se frustração e fuga no tratamento, resultando em complicações a curto e longo prazos, muitas vezes sem possibilidades de retorno, como as perdas renais.

São caminhos possíveis e palpáveis da promoção de um bom controle glicêmico e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos. **Portaria nº 54**. Brasília: Ministério da Saúde, 11 de nov. 2020. Disponível em: [http://conitec.gov.br/images/Protocolos/20201113\\_PCDT\\_Diabete\\_Melito\\_Tipo\\_2\\_29\\_10\\_20\\_20\\_Final.pdf](http://conitec.gov.br/images/Protocolos/20201113_PCDT_Diabete_Melito_Tipo_2_29_10_20_20_Final.pdf). Acesso em: 12 set. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso: 29 ago. 2021.
- BREHMER, L. C. de F. et al. Diabetes mellitus: estratégias de educação em saúde para o autocuidado. **Revista de Enfermagem**, Pernambuco, v. 15, n. 1, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.246321>. Acesso em: 15 set. 2021.
- BRUNO, Luciana (coord.). **Manual de Contagem de Carboidratos para pessoas com diabetes**. Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016.
- CENTENARO, Analaura. **Contagem de Carboidratos e Diabetes Melito Tipo 1 em um Hospital Terciário no Âmbito do Sistema Único de Saúde**. 2021. Dissertação (Mestrado em Endocrinologia) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/229423>. Acesso em: 04 set. 2021.
- COSTA, A. C. P. et al. Aspectos metabólicos e nutricionais da contagem de carboidratos no tratamento do diabetes mellitus tipo 1. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 151-162, abr. 2011. Disponível em: [http://sban.cloudpaine.com.br/files/revistas\\_publicacoes/320.pdf](http://sban.cloudpaine.com.br/files/revistas_publicacoes/320.pdf). Acesso em: 3 set. 2021.
- COSTA, D. G. S. de P. da; NASCIMENTO, M. A. B. Avaliação do padrão alimentar de indivíduos com diabetes tipo 1 que realizam contagem de carboidrato em uma unidade de saúde pública de Brasília-DF. **Com. Ciências Saúde**, v. 25, n. 3, p. 223-236, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs\\_artigos/2014\\_avaliacao\\_padrao\\_alimentar.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/2014_avaliacao_padrao_alimentar.pdf). Acesso em: 09 set. 2021.
- DIAS, E. G. et al. Comportamentos de Pacientes com Diabetes Tipo 2 sob a Perspectiva do Autocuidado. **J Health Sci**. v. 19, n. 2, p. 109-113, 2017. Disponível: <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2017v19n2p109-113>. Acesso em: 29 set. 2021.
- GIOVANNINI, E. C. et al. Consumo de Carboidratos x Diabetes Mellitus Tipo 2: uma revisão bibliográfica. **Revista científica das faculdades de medicina, enfermagem, odontologia, veterinária e educação física**. v. 2, n. 3, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1002>. Acesso em: 01 set. 2021.
- GOMES, J. M. G. et al. Fisiopatologia e Dietoterapia no Diabetes Melito. *In*: ROSA, C. de O. B.; HERMSDORFF, H. H. M. **Fisiopatologia da nutrição e dietoterapia**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2021.

HAMMER, G. D.; MCPHEE, S. J. **Fisiopatologia da doença: uma introdução à medicina clínica**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF). **Diabetes Atlas [online]**. 9. ed. Brussels, Belgium: 2019. Disponível em: [https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302\\_133351\\_IDFATLAS9e-final-web.pdf](https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133351_IDFATLAS9e-final-web.pdf). Acesso em: 20 set. 2021.

JEZINI, D. L. Vivências de acadêmicos de medicina na promoção da I Oficina de Contagem de Carboidratos para crianças e adolescentes portadores de Diabetes Mellitus tipo 1. **Revista De Ciências Da Saúde**, v. 32, n. 2, p. 156–161, 2020. Disponível em: 10.14295/vittalle.v32i2.10878. Acesso em: 25 set. 2021.

LAMOUNIER, R. N. **Manual de Contagem de Carboidratos**. 5. ed. Centro de diabetes de Belo Horizonte, 2020.

LOTTENBERG, A. M. P. Características da dieta nas diferentes fases da evolução do diabetes melito tipo 1. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia [online]**, v. 52, n. 2, p. 250-259, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S000427302008000200012>. Acesso em: 20 set. 2021.

LYRA, R.; CAVALCANTI, N. **Diabetes Mellitus**. 2.ed. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica, 2009.

MAGRI, S. et al. Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. **RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 386-400, abr./jun. 2020. Disponível em: 10.29397/reciis.v14i2.1788. Acesso em: 18 set. 2021.

MARCELO, C. A. da S. et al. Aplicativos móveis sobre diabetes mellitus - Revisão Narrativa. **J. Health Inform.** v. 12, n. 2, p. 64-67, 2020. Disponível em: <http://www.jhisbis.saude.ws/ojs-jhi/index.php/jhi-sbis/article/view/726>. Acesso em: 24 set. 2021.

MARCONI, M. A., LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2007.

MENDES, K. D. S., SILVEIRA, R. C. de C. P., GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Out-Dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2021.

MOTA, J.; STRUFALDI, M. Diabete Melito. *In*: CUPPARI, L. (org.). **Nutrição clínica no adulto**. 4.ed. Barueri: Manole, 2019, cap. 9.

MUTTONI, S. M. P.; COSTA, O. F. da S. Padrão alimentar de adolescentes portadores de Diabetes Mellitus Tipo 1, atendidos no ambulatório de um centro de referência de Porto Alegre/RS. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. Canoas, v. 4, n. 2, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/2317-8582.16.30>. Acesso em: 02 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **OPAS pede por melhoria no controle da diabetes para evitar complicações e COVID-19 grave.** Nov., 2020.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/12-11-2020-opas-pede-por-melhoria-no-controle-da-diabetes-para-evitar-complicacoes-e-covid>. Acesso em: 15 set. 2021.

PACHECO, A. P. F.; MARQUES, J. L. B.; SANDOVAL, R. de C. B. Avaliação do conhecimento prévio e as lacunas da educação no tratamento dos indivíduos com diabetes mellitus tipo 1. **ANAIS [...]**. Botucatu, supl. 3, 2014. Disponível em: <http://conferencias.redeunida.org.br/ocs/index.php/redeunida/RU11/paper/view/4128>. Acesso em: 2 set. 2021.

PEREIRA, J.; FRIZON, E. Adesão Ao Tratamento Nutricional De Portadores De Diabetes Mellitus Tipo 2: Uma revisão bibliográfica. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN**, v. 8, n. 2, p. 58–66, jan. 2018. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/330>. Acesso em: 2 set. 2021.

PITITTO, B. A.; BAHIA, L.; MELO, K. Dados epidemiológicos da diabetes mellitus no Brasil. **Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)**: Departamento de Epidemiologia, Economia e Saúde Pública, 2021. Disponível em: [https://diabetes.org.br/wpcontent/uploads/2021/06/SBD-\\_Dados\\_Epidemiologicos\\_do\\_Diabetes\\_-\\_High\\_Fidelity.pdf](https://diabetes.org.br/wpcontent/uploads/2021/06/SBD-_Dados_Epidemiologicos_do_Diabetes_-_High_Fidelity.pdf). Acesso em: 29 ago. 2021.

PORTH, C. M.; METFIN, G. **Fisiopatologia**. 8. ed., v. 2. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

ROSSETO, G. H. N. et al. Importância da educação em diabetes na adesão terapêutica e prevenção de complicações crônicas. **Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação**, v. 2, n. 1, p. 7-22, jul., 2021. Disponível em: <https://periodicos.baraodemaua.br/index.php/cse/article/view/119>. Acesso em: 09 out. 2021.

SALBEGO, C. et al. Tecnologias Cuidativo-Educacionais: um conceito em desenvolvimento. In: **Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais**. v. 2. Porto Alegre: Moriá, 2020.

SALBEGO, C. et al. Tecnologias cuidativo-educacionais: um conceito emergente da práxis de enfermeiros em contexto hospitalar. **Rev Bras Enferm [Internet]**. v. 71, suppl. 6, p. 2825-33, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>. Acesso em: 25 out. 2021.

SALCI, M. A.; MEIRELLES, B. H. S.; SILVA, D. M. G. V. da. Educação em saúde para prevenção das complicações crônicas do diabetes mellitus na atenção primária. **Esc. Anna Nery**, v. 22, n. 1, 2018. Disponível em: [10.1590/2177-9465-EAN-2017-0262](https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0262). Acesso em: 04 set. 2021.

SILVA, E. do N. Impacto da educação nutricional e contagem de carboidratos sobre a independência e autocuidado em adolescentes dm1 atendidos em um ambulatório-escola de nutrição. **Revista Científica UMC**. v. 5, n. 3, 2020. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/1443/0>. Acesso em: 26 ago. 2021.

SILVA, J. Y. P. et al. Contagem de carboidratos como ferramenta de educação em saúde: um olhar sobre envelhecimento e qualidade de vida. **ANAIS [...]**. Rio Grande do Norte, 2016.

Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24416>. Acesso em: 2 set. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2019-2020**. São Paulo: Clannad; 2019. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2021.

SOUZA, M. T. de S., SILVA, M. D. da S., CARVALHO, R. de C. Revisão integrativa: o que é e como fazer? **Einstein**, São Paulo, v. 8. n. 1. pt. 1, p. 102-106, Out-Dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2021.

TEIXEIRA, E.; NASCIMENTO, M. H. M. Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas. *In*: **Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais. v. 2**. Porto Alegre: Moriá, 2020.

TIECHER, C. V.; NASCIMENTO, M. A. B. do. Controle glicêmico de diabéticos tipo I com contagem de carboidratos: uma revisão da literatura. **Com. Ciências Saúde**. v. 25, n. 2, p. 149-156, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/Controle\\_glicemico\\_de\\_diabeticos\\_tipo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/Controle_glicemico_de_diabeticos_tipo.pdf). Acesso em: 10 set. 2021.

