

# LISTA DE SUBSTITUIÇÕES



LARISSA PAVEI  
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

**SÓ UTILIZE OS GRUPOS PRESENTES NO SEU PLANO ALIMENTAR!**

## CEREAIS INTEGRAIS

Carboidratos (Arroz integral, pão integral, massa integral ou mandioca)

**1 Porção = 150 kcal**

Características: Fonte de carboidrato complexo

↑ Fibra alimentar

↑ Vitaminas e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Aipim/ Mandioca	130	4 colheres de sopa
Amaranto em flocos	45	2 e ½ colheres de sopa
Arroz integral (cozido)	120	6 colheres de sopa
Aveia em flocos <b>ou</b> farelo	40	2 e ½ colheres de sopa
Barra de cereal	35	1 e ½ unidades
Batata doce cozida	150	1 e ½ colher de servir
Biscoito integral	30	6 unidades
Biscoito integral salgado mini	37	25 unidades
Biscoito integral cream craker	35	8 unidades
Biscoito embalado individualmente	30	1 pacote (3 unidades)
Bolachão de arroz integral	40	4 unidades
Bolo integral sem cobertura	50	1 fatia (3 dedos)
Bolinho integral – (embalado individualmente)	40	1 unidade
Cereal matinal	43	1 xícara de chá
Cookie integral	40	1 pacote (4 unidades)
Farinha de banana verde	35	2 colheres de sopa
Farinha de centeio integral	44	3 colheres de sopa
Farinha de maracujá/ Maca peruana	35	2 ½ colheres de sopa
Granola	40	2 colheres de sopa cheia
Inhame / Cará	126	3 e ½ colheres de sopa
Macarrão de milho (sem glúten) cru	40	½ xícara de chá
Macarrão integral cozido	130	1 pegador cheio
Massa para sanduíche <i>wrap (fit)</i>	80	2 unidades

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Milho verde em espiga	100	1 unidade
Pão integral ou pão de centeio	50	2 fatias (2 dedos)
Pão integral caseiro (de máquina)	50	½ fatia (2 dedos)
Pão integral <b>light</b> (fatiado)	67	4 fatias
Pão sírio integral	50	1 e ½ unidade
Panqueca integral	150	2 unidades
Pinhão	75	15 unidades
Pipoca de panela (não consumir de microondas)	100	3 xícaras de chá
Polenta cozida	145	2 fatias médias (4 dedos)
Quinoa em flocos	40	2 colheres de sopa
Quinoa em grãos cozida	45	4 colheres de sopa
Torrada integral - <b>evitar</b>	40	4 unidades
Trigo para kibe/tabule/ fibra de trigo/gérmem de trigo	45	2 e ½ colheres de sopa

\*Produtos industrializados: cuidar com a quantidade de sódio e gordura trans.

### CEREAIS REFINADOS – 2x/ SEMANA

Carboidratos (Arroz branco, pão de trigo, batata inglesa)

**1 Porção = 150 kcal**

Características: Fonte de carboidrato simples ↓ Fibra alimentar ↓ Vitaminas e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Amido de milho	40	2 e ½ colheres de sopa
Arroz branco ou parboilizado cozido	117	4 colheres de sopa
Batata inglesa - <b>evitar</b>	180	2 colheres de servir
Batata frita (palito) - <b>evitar</b>	80	8 palitos
Batata frita tipo “chips” – <b>evitar</b>	27	½ pacote
Batata frita tipo “palha” – <b>evitar</b>	27	1 colher de servir
Batata inglesa corada picada	180	2 colheres de servir
Batata “sauteé”	125	1 e ½ colher de servir
Biscoito tipo “cookies” (gotas de chocolate) - <b>evitar</b>	30	2 unidades
Biscoito tipo água e sal / cream cracker	33	6 unidades
Biscoito salgado embalado individualmente - <b>evitar</b>	26	1 pacote
Biscoito de leite sem recheio	30	6 unidades

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Biscoito com Gergelim	34	5 unidades
Biscoito recheado – <b>evitar</b>	30	2 unidades
Biscoito tipo “waffer” – <b>evitar</b>	30	4 unidades
Bolo sem cobertura	50	1 fatia (3 dedos)
Bolo com cobertura – <b>evitar</b>	35	1 fatia (2 dedos)
Cereal matinal de milho com açúcar	43	1 xícara de chá
Farinha de mandioca	40	2 e ½ colheres de sopa
Farinha de milho	42	3 colheres de sopa
Macarrão cozido	100	1 pegador
Macarrão de arroz cozido	100	1 pegador
Massa para pastel de forno	45	1 e ½ unidade (discos)
Massa para pizza	40	½ unidade da massa
Massa para pizza de frigideira	50	2 unidades (discos)
Nhoque de batata	100	1 colher de servir
Pamonha	100	½ unidade
Pão de batata	50	1 unidade
Pão caseiro	50	1 fatia (2 dedos)
Pão de forma tradicional (branco - fatiado)	50	2 fatias
Pão de queijo médio	60	1 unidade
Pão de queijo mini	60	6 unidades
Pão de cachorro quente	50	½ unidade
Pão francês / pão de trigo	50	1 unidade (com o miolo)
Pão tipo bisnaguinha	60	3 unidades
Pão tipo bisnaguinha integral	50	3 unidades
Pão de mel	40	1 unidade
Panetone <b>ou</b> Chocotone	40	½ fatia (2 dedos)
Purê de batata	130	2 colheres de servir
Rosca de polvilho	50	1 pedaço (4 dedos)
Rosquinhas de polvilho	33	15 unidades pequenas
Tapioca	80	2 unidades (discos)
Torrada salgada / light	40	4 unidades
Torrada (de pão francês)	50	1 pão inteiro

## HORTALIÇAS I - (livre – ½ prato)

Características: ↑ Fibra alimentar ↑ Vitaminas e Minerais

Alimentos		
Alface (americana, lisa, roxa, crespa)	Acelga (crua ou cozida)	Agrião
Aipo / salsão	Almeirão	Aspargo
Abobrinha verde / italiana	Brócolis	Brotos (alfafa, bambu ou feijão)
Alho / Cebola	Couve manteiga	Couve flor
Escarola	Espinafre	Pepino
Pimentão	Repolho (branco ou roxo)	Rúcula/ Radiche
Nabo	Rabanete	Tomate

## HORTALIÇAS II - (livre – ½ prato)

Características: ↑ Fibra alimentar ↑ Vitaminas e Minerais

Alimentos			
Abóbora cozida (moranga, cabotiá)	Alcachofra cozida	Berinjela cozida	Quiabo cozido
Beterraba crua/cozida	Cenoura crua/cozida	Chuchu cozido	Vagem cozida
Couve de bruxelas	Ervilha torta	Jiló cozido	

## HORTALIÇAS EM CONSERVA

### EVITAR

Características: Alto teor de sódio

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Aspargo	100	10 unidades/astes
Alcachofra	50	2 unidades
Beterraba	44	2 colheres de sopa
Champignon	30	2 colheres de sopa
Ervilha ou Milho em lata	30	2 colheres de sopa
Palmito	100	2 unidades
Pepino	52	2 colheres de sopa
Tomate seco	15	1 colher de sopa

## FRUTAS

1 Porção = 70 kcal

Características: Fonte de carboidrato

↑ Fibra alimentar

↑ Vitaminas e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Abacate (amassado)	50	½ abacate
Abacaxi	145	1 fatia (2 dedos)
Abacaxi liofilizado/desidratado	20	½ pacote
Acerola	220	32 unidades
Açaí (polpa sem xarope e sem açúcar)	100	5 colheres de sopa
Água de coco natural	400	2 copos (de 200ml)
Ameixa preta seca	30	3 unidades
Ameixa vermelha	130	2 unidades
Amora	110	1 pires cheio
Banana nanica	120	½ unidade
Banana passa	25	1 unidade
Banana prata/ branca	75	1 unidade
Banana liofilizado/desidratado	15	½ pacote
Barra de frutas	30	1 unidade
Cajá-manga	150	2 unidades
Caju	142	1 ½ unidade
Caqui chocolate	100	2/3 unidade
Caqui rama forte (mole)	100	1 unidade
Carambola	215	2 unidades
Cereja fresca	96	24 unidades
Coco fresco	40	1 fatia grande (palma da mão)
Cramberry	150	1 e ½ xícaras
Damasco seco	30	4 unidades
Figo	86	2 unidades
Framboesa	110	1 pires cheio
Goiaba branca / vermelha	138	1 unidade
Goji berry	20	1 e ½ colheres de sopa
Graviola	110	5 colheres de sopa
Jabuticaba	140	20 unidades

Alimento	Peso (g)	Medida Caseira
Jaca	75	5 bagos
Kiwi	115	1 ½ unidade
Laranja bahia / pera	144	1 unidade
Maçã argentina/ fugi/ gala/ verde	120	1 unidade
Maçã liofilizado/desidratado	20	½ pacote
Mamão formosa	220	1 fatia (2 dedos)
Mamão papaia	180	½ unidade
Manga	110	½ unidade média
Maracujá polpa	72	3 colheres de sopa
Melancia	220	2 fatias (2 dedos)
Melão amarelo	200	2 fatias (2 dedos)
Mexerica / bergamota / pokan	160	1 unidade
Morango	235	10 unidades
Nectarina	184	2 unidades
Pera	120	1 unidade
Pêssego	165	2 unidades
Physalis	142	15 unidades
Pequi	35	3 unidades
Pitaia	160	1 unidade
Pitanga	170	2 xícaras de chá
Polpa de fruta (qualquer fruta)	60	1 unidade
Salada de frutas	160	1 xícara de chá
Suco de fruta natural sem açúcar	100	½ copo (de 200ml)
Suco de laranja pasteurizado	200	1 copo (de 200ml)
Suco integral de uva	100	½ copo (de 200ml)
Suco de fruta concentrado	60	2/3 copo (de 200ml)
Tâmara	21	3 unidades
Uva Niágara	100	25 bagos
Uva Itália / rubi	100	8 bagos
Uva passa	17	1 colher de sopa / 15 unidades
Geleia 100% frutas (sem adição de açúcar/adoçante)	70	2 colheres de sopa

\* No máximo 1 copo de suco por dia: natural, polpa, pasteurizado, concentrado ou integral.

\* Não beber suco de soja, em pó e de caixinha, eles não são classificados como frutas.

## LEGUMINOSAS - 5x/SEMANA

1 Porção = 55 kcal

Características: Fonte de proteína de origem vegetal

↑ Fibra alimentar Vitaminas e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Ervilha cozida	72	3 colheres de sopa
Feijão branco cozido	48	2 colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo + 50% grãos)	86	1 concha média
Feijão cozido (somente grãos)	50	3 colheres de sopa
Grão de bico cozido	40	3 colheres de sopa
Lentilha cozida	72	3 colheres de sopa
Soja cozida (somente grãos)	43	2 colheres de servir
Tofu (queijo de soja)	90	2 ½ colheres de sopa

## SEMENTES - (livre)

Características: Fonte de gorduras boas e proteínas.

↑ Fibra alimentar

↑ Vitamina e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Barra de sementes	10	1 unidade
Sementes de: Girassol; abóbora; gergelim; linhaça; chia (farinha de linhaça, farinha de chia).	10	2 colheres de sopa

## OLEAGINOSAS

1 Porção = 55 Kcal

Características: Fonte de gorduras boas e proteínas.

↑ Fibra alimentar

↑ Vitamina e Minerais

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Amêndoa/ Avelã	10	10 unidades
Amendoim torrado/ Pistache	10	22 unidades
Pinhão	25	6 unidades
Azeitona verde	55	5 unidades
Castanha do Brasil (castanha do Pará)	8	2 unidades
Barra de cereal com oleaginosas	15	½ unidade
Barra de sementes	10	1 unidade
Macadâmia	9	3 unidades
Nozes/ Castanha de caju	15	4 unidades



## PROTEÍNA ANIMAL

(Carnes brancas – frango, peixe, frutos do mar e ovos)

**1 Porção = 190 kcal**

Características: Fonte de proteína de origem animal

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Atum em lata (comprar em óleo comestível)	100	1 lata (sem usar o óleo)
Camarão cozido	190	20 unidades médias
Camarão frito / à milanesa – evitar	104	13 unidades médias
Cogumelos (Funghi, Paris, Shitaki, Shimeji, etc.)	–	Livre
Frango assado	100	1 pedaço ou 1 coxa/sobrecoxa
Frango filé à milanesa – <b>evitar</b>	80	1 unidade
Frango filé grelhado	100	1 unidade
Frango sobrecoxa (sem pele)	100	1 unidade
Marisco	50	6 unidades
Merluza	200	2 filés
Ovo cozido	90	2 unidades
Ovo frito – <b>evitar</b>	90	2 unidades
Ovo de codorna	100	10 unidades
Ostra ao bafo	50	6 unidades
Peixe	100	1 filé
Peixe à milanesa – <b>evitar</b>	75	½ filé
Porco assado (lombo, bisteca, pernil ou filé mignon)	100	1 fatia (palma da mão)
Salmão	100	1 filé
Sardinha em conserva	100	1 lata

## PROTEÍNA ANIMAL 2x/ SEMANA

(Carnes **vermelhas** – mortadela, presunto, salsicha, etc.)

**1 Porção = 190 kcal**

Evitar consumir carnes vermelhas no jantar – prefira no almoço.

Características: Fonte de proteína de origem animal ↑ Gordura saturada ↑ Colesterol ↑ Sódio

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Bife de fígado	85	1 bife médio
Bife grelhado	100	1 unidade
Carne assada	75	1 fatia (2 dedos)
Carne cozida de peru tipo “blanquet”	150	10 fatias
Carne moída	100	5 colheres de sopa
Costela bovina - <b>evitar</b>	50	1 pedaço pequeno
Coração de galinha - <b>evitar</b>	100	6 unidades
Espetinho de carne	92	2 unidades
Frango empanado - <b>evitar</b>	80	3 unidades
Hambúrguer de frango - <b>evitar</b>	84	1 ½ unidade
Hambúrguer de peru - <b>evitar</b>	100	1 unidade
Hambúrguer de carne bovina caseiro grelhado/assado	100	1 unidade
Hambúrguer de soja - <b>evitar</b>	140	2 unidades
Linguiça de porco frita - <b>evitar</b>	50	1 gomo
Linguiça calabresa - <b>evitar</b>	60	4 rodela médias
Mortadela sem gordura - <b>evitar</b>	45	3 fatias
Peito de peru defumado - <b>evitar</b>	150	5 fatias
Presunto - <b>evitar</b>	100	5 fatias
Salsicha - <b>evitar</b>	60	1 ½ unidade
Salsicha de frango / peru - <b>evitar</b>	80	2 unidades

## LEITE E DERIVADOS

Observe se há indicação deste grupo em seu plano alimentar.

**1 Porção = 60 kcal**

Evitar: contêm lactose (açúcar) e caseína (proteína alergênica).

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Coalhada	50	¼ copo (de 200ml)
Cream cheese	35	1 ½ colheres de sopa
Creme de ricota light	40	1 ½ colheres de sopa
logurte desnatado de frutas	85	½ copo/garrafinha
logurte desnatado natural	150	1 copo (150 ml)
logurte integral de frutas	56	1/3 unidade (de 170g)
logurte integral natural	85	½ unidade (de 170g)
logurte de ovelha	85	½ unidade (de 170g)
Leite de cabra integral	100	½ xícara de chá
Leite em pó desnatado	15	1 colher de sopa
Leite em pó integral	10	½ colher de sopa
Leite de coco em pó	20	2 colheres de sopa
Leite integral	100	½ copo (de 200ml)
Leite desnatado	200	1 copo (de 200ml)
Leite fermentado	40	1 unidade
Queijo branco tipo minas	25	½ fatia (1 dedo)
Queijo branco tipo ricota	50	1 fatia (1 dedo)
Queijo tipo brie - <b>evitar</b>	20	1 fatia (1 dedo)
Queijo tipo cheddar - <b>evitar</b>	15	1 fatia (1 dedo)
Queijo coalho - <b>evitar</b>	15	½ unidade (espeto)
Queijo tipo cottage	60	2 colheres de sopa
Queijo tipo gorgonzola - <b>evitar</b>	30	1 fatia (1 dedo)
Queijo tipo mussarela ou prato	20	1 e ½ fatia
Queijo Polenguinho - <b>evitar</b>	15	1 unidade
Queijo provolone	15	½ fatia (1 dedo)
Queijo tipo quark	50	1 colher de sopa
Requeijão cremoso - <b>evitar</b>	15	1 colher de sopa
Requeijão light - <b>evitar</b>	30	2 colheres de sopa

## ÓLEOS SAUDÁVEIS

1 Porção = 73 kcal

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Abacate (amassado)	45	2 colheres de sopa
Azeite de oliva extravirgem (< 0,5% de acidez)	8	1 colher de sopa
Creme de amendoim sem açúcar	10	1 colher de sobremesa
Ghee (manteiga clarificada sem lactose)	10	½ colher de sopa
Manteiga – <b>2x/semana</b>	10	½ colher de sopa
Óleo de coco (extravirgem)	10	1 colher de sobremesa rasa
Óleo de linhaça	8	1 colher de sopa
Pasta de avelã com alfarroba - <b>evitar</b>	15	1 colher de sopa
Tahine (pasta de gergelim)	10	1 colher de sobremesa

## ÓLEOS E GORDURAS

EVITAR

1 Porção = 73 kcal

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Azeite de dendê	9	¾ colher de sopa
Bacon (gordura)	7	½ fatia (1 dedo)
Creme vegetal *	10	½ colher de sopa
Óleo vegetal* (milho, girassol, soja...) – <b>evitar</b>	8	1 colher de sopa
Maionese tradicional	22	1 colher de sopa
Maionese light	29	1 ½ colher de sopa
Margarina vegetal /culinária*	10	½ colher de sopa
Nata	36	2 colheres de sopa

\* Não usar óleo de canola.

\* **Retire a margarina da alimentação.**

## AÇÚCARES E DOCES – 2 x/ SEMANA

Carboidratos (Açúcar, doces e sobremesas)

1 Porção = 110 kcal

Alimento	Peso (g)	Medida caseira
Achocolatado em pó	30	1 e ½ colher de sopa
Açúcar cristal / refinado	28	1 colher de sopa
Açúcar mascavo / demerara/ orgânico	25	1 colher de sopa
Agave (calda)	28	1 e ½ colheres de sopa
Bombom	21	1 unidade
Brigadeiro pequeno	30	2 unidades
Chocolate ao leite	20	2 quadrados
Chocolate meio amargo / 55% cacau	15	3 quadrados
Cocada	30	1 unidade
Doce de leite cremoso	40	2 colheres de sopa
Gelatina	30	2 colheres de soa
Geleia de frutas com açúcar	40	2 colheres de sopa
Goiabada em pasta	45	½ fatia (2 dedos)
Leite de soja	100	½ copo (de 200ml)
Mel	35	2 colheres de sopa
Melado	20	1 colher de sopa
Creme de avelã	20	1 colher de sopa
Picolé de frutas	116	1 unidades
Pudim de leite condensado	50	1 fatia (2 dedos)
Sorvete cremoso	60	1 bola ou 2 colheres de sopa
Suco de caixinha sabor frutas	200	1 copo de requeijão
Suco de caixinha sabor frutas light	600	2 copos de requeijão

\*Geleia e gelatina diet/light possuem baixo teor calórico, mas devem ser consumidos com moderação.

**\*Antioxidante: Chocolate 70 e 85% cacau 4 quadrados (25g).**

Larissa Lodetti Pavei  
Pós graduada Lato sensu em Nutrição Esportiva Funcional

Fontes: \*Philippi ST, Ribeiro LC, Latterza AR, Cruz ATR. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, v.12,n.1, 1999, p.65-80 \*Philippi ST. Nutrição e técnica dietética. 2 ed. Barueri, Manole, 2006 \*Philippi ST. Dieta do bom humor. São Paulo, Panda, 2006 \*Ministério da Saúde. Guia alimentar brasileiro. Brasília, 2005. \*Wilet, Skerrett, Healthy Eating Plate and Healthy Eating Pyramid, 2005.