Tabela de Contagem de Carboidratos

Philippi, Sônia Tucunduva. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para Decisão Nutricional. 2ª ed. – São Paulo: Coronário, 2002. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras São Paulo: Atheneu, 2002. Manual Oficial de Contagem de Carboidratos - Sociedade Brasileira de Diabetes;Josefina Bressan R. Monteiro et al.. – Rio de Janeiro: Diagraphic, 2003. Standars of Medical Care in Diabetes. American Diabetes Association – Position Statement. Diabetes Care, 2007; 30 (Suppl 1), S4 – S41.

Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.
Av. Francisco Matarazzo, 1.500 - 13º andar
CEP 05001-100 - São Paulo/SP - Brasil
® Marca registrada Novo Nordisk A/S
© 2008 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.
2008
www.novonordisk.com.br
Disk Novo Nordisk: 0800 14 44 88
Material destinado à classe médica prescritora

novo nordisk®

Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte

Editores

Beatriz Diniz Gabriel
Nutricionista, com especialização em Nutrição Clínica. Nutricionista do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte.

Débora Bohnen Guimarães
Nutricionista, com especialização em Nutrição Clínica. Nutricionista e Coordenadora do Setor de Nutrição do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte.

Janice Sepúlveda Reis
Médica Endocrinologista. Mestre e Doutoranda em Medicina pela Santa Casa de Belo Horizonte. Assistente do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte.

Rodrigo Nunes Lamounier
Médico Endocrinologista. Doutorado em Endocrinologia pela Fac. Medicina USP. Prof. visitante Faculdade de Medicina Universidade da Pensilvânia, Filadélfia, EUA. Assistente do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte.

Agradecimentos

À Dra. Patrícia Amaral C. F. Menezes, idealizadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte e grande incentivadora do nosso trabalho.

Prefácio

O tratamento do diabetes é algo desafiador para o médico, a equipe e para o paciente.

Especialmente quando em uso de insulina, o controle glicêmico adequado, buscando glicemias o mais perto do normal quanto possível é uma meta permanente, haja vista o inequívoco benefício do bom controle na prevenção de complicações de longo prazo e na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

A técnica de contagem de carboidratos é aceita por diversas instituições, como a Associação Americana de Diabetes (ADA) e a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), como uma ferramenta muito importante para a melhora do controle glicêmico e da adesão do paciente ao tratamento.

Correlacionar a quantidade de carboidratos ingerida com a dose de insulina a ser aplicada, além de ser algo bastante lógico ao olhar do próprio paciente (e também da ciência), permite maior flexibilidade na escolha dos alimentos e faz do sujeito, o principal ator do seu próprio tratamento.

Para sua aplicabilidade, é importante um treinamento inicial e um período de adaptação, além de dedicação e disponibilidade do paciente e da equipe, especialmente no momento inicial.

Esta tabela é uma ferramenta de bolso, para auxiliar no melhor controle da glicemia e no uso de insulina dentro de sua rotina diária de atividades, contribuindo para que você esteja sempre apto e disposto para as mais diversas atividades que a vida lhe oferecer, fazendo do cuidado com a saúde um ato de amor próprio e de busca da felicidade.

Equipe do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte.

Índice

Introdução 12

Tabela de Alimentos 20

Lista de Equivalentes por
Grupo de Alimentos 48

Aprendendo a Ler
os Rótulos dos Alimentos 54

Escolhas de Alimentos para
Tratamento de Hipoglicemia 56

Medidas Caseiras – Ilustrações 58

Contagem de Carboidratos

O Carboidrato (CHO) é o nutriente que mais afeta sua glicemia, pois quase 100% é convertido em glicose em um tempo de 15 minutos a duas horas. Portanto, sabendo quantos gramas de carboidrato está ingerindo, você terá uma idéia do que acontecerá com sua glicemia. A terapia de contagem de CHO consiste em quantificar os gramas de CHO de cada refeição para se calcular a dose correta de insulina de ação rápida a ser aplicada, mantendo-se assim uma boa glicemia após a refeição (pós-prandial). Desta maneira, para cada paciente busca-se uma relação insulina/grama de carboidratos para ajuste das doses.

Como Contar Carboidratos?

Existem 2 métodos de contar carboidratos:

1. Método de Substituições (ou escolhas) de Carboidratos:

Os alimentos são agrupados em uma lista de equivalentes em quantidade de carboidratos (anexo 1). Ao utilizar o método de substituições consideramos 8 a 22 gramas de CHO (em média 15g) como 1 porção ou escolha.

Veja o exemplo abaixo:

Alimento	CHO	Escolha
½ pão francês	14 gramas	1
3 biscoitos cream cracker	15 gramas	1
Arroz – 3 colheres	15 gramas	1

2. Método de Gramas de Carboidratos

Consiste em somar os gramas de carboidratos de cada alimento a partir das informações de tabelas e rótulos.
É importante lembrar que o peso do alimento (em gramas) é diferente do peso (também em gramas) de carboidratos daquela porção.

Razão carboidrato/insulina

A quantidade de insulina rápida a ser aplicada é definida em função da quantidade de carboidratos por refeição (bolus de alimentação) respeitando a relação carboidrato/insulina estabelecida, que pode ser melhor definida de acordo com a monitorização glicêmica e com a evolução das glicemias pós-prandiais.

Exemplo: Café da manhã.
Razão carboidrato/insulina de 1U/15g,
ou 1U para cada escolha (15g) de CHO.

Alimento	Substituição de carboidratos (método 1)	Carboidratos gramas (método 2)
1 copo de leite (240 ml)	1	12
1 pão francês	2	28
1 colher de chá de margarina	0	0
15 morangos	1	20
Café com adoçante	0	0
TOTAL	4 escolhas	60 gramas
Unidades de insulina	4	4 UI

Fibras x Quantificação de vegetais

As fibras têm o poder de tornar a absorção da glicose mais lenta. Alguns vegetais como os dos grupos A e B (ver tabela) não necessitam de quantificação de seus carboidratos, por apresentarem menor quantidade de CHO que os demais alimentos e possuírem alto teor de fibras. Exceção pode ser feita quando for ingerido mais que 4 colheres de sopa de vegetais A ou B por refeição.

Vegetal A	**Vegetal B**	**Vegetal C** (Contar CHO)
Abóbora verde, Folhas verdes, Couve-flor, Repolho, Brócolis, Berinjela, Pepino, Tomate, Pimentão, Rabanete, Palmito, Cebola, Jiló, Abobrinha.	Abóbora moranga, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Nabo, Vagem, Quiabo.	Batata barôs, Batata inglesa, Batata doce, Cará, Mandioca, Inhame, Milho verde.

Posso comer açúcar e doces?

O uso de alimentos açucarados deve ser feito com moderação, pois possuem muitas calorias e são pouco nutritivos. Quando for ingerir açúcar ou algum doce, consulte sempre sua tabela de gramas de carboidratos e faça o uso da insulina correspondente.

Bolus de Alimentação (BA):

é a quantidade de insulina rápida que o organismo necessita para utilizar a quantidade de carboidratos consumidos em uma refeição.

Bolus de Correção (BC):

quantidade de insulina rápida ou ultra-rápida necessária para a correção da glicemia antes das refeições, calculada de forma individual através do Fator Sensibilidade (FS).
Cálculo do BC:

$$\frac{\text{Glicemia do momento} - \text{meta de glicemia}}{\text{FS}}$$

Fator Sensibilidade (FS)

Estima o quanto 1 U de insulina rápida diminui a glicose no sangue. O profissional de saúde é responsável por fazer o cálculo do seu fator de sensibilidade.

O que fazer quando não acho o alimento na tabela?

Procure em outras tabelas de composição ou rótulos de alimentos ou faça uma estimativa pelos ingredientes que compõem a preparação.

Avaliando a Contagem de Carboidratos

O maior objetivo dessa terapia nutricional é melhorar o controle glicêmico. Assim, a auto-monitorização antes e 2 horas após as refeições é imprescindível para o ajuste da relação gramas de carboidrato/insulina.

TABELA DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Abacate	1/4 unidade pequena	95	153	7
Abacaxi	2 fatias médias	75	37	9
Abóbora moranga	1 colher de sopa	16	3	1
Abobrinha	1 colher de sopa	5	1	0
Açaí banana, granola e mel	1 pote pequeno	200	492	84
Acarajé	1 unidade média	100	278	22
Acelga	1 prato de sobremesa	60	12	3
Acerola	1 unidade pequena	10	3	1
Achoc. diet GOLD®	1 colher de sopa	5	16	3
Achoc. diet Tal & Qual®	1 colher de sopa	5	15	3
Achocolatado média	1 colher de sopa	16	113	14
Açúcar comum	1 colher de sopa rasa	15	58	15
Açúcar mascavo	1 colher de sopa rasa	11	41	11
Adoçante pó Tal & Qual®	1 colher de sopa	10	38	9
Agrião	1 prato cheio	80	14	2
Água de coco verde	1 copo duplo	240	46	9
Aipim (mandioca)	1 pedaço pequeno	50	60	13
Alface	1 prato	80	14	3
Alfajor®	1 unidade média	50	190	33
Alho	1 dente pequeno	5	7	2
Alho-poró	1 folha	5	3	1

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
All Bran - Kellogg´s®	1 colher de servir	18	42	12
Almeirão	1 prato	80	18	4
Almôndegas	1 unidade pequena	30	56	2
Ambrosia	1 colher de sopa rasa	25	50	10
Ameixa	1 unidade grande	100	55	13
Amêndoas	20 unidades pequenas	20	118	4
Amendocrem®	1 colher de sopa cheia	37	227	8
Amendoim	1 colher de sopa	17	97	3
Amendoim caramelizado	1 pacote pequeno	20	94	15
Amendoim Japonês	1 colher de sopa	20	100	8
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20	76	18
Amora	16 unidades médias	128	64	13
Angu	1 colher de sopa	35	22	4
Arroz à grega	1 colher de sopa	25	35	7
Arroz cozido	1 colher de sopa	20	25	5
Arroz doce	1 tacinha de sobremesa	100	169	33
Arroz integral	1 colher de sopa	12	9	2
Aspargos em conserva	1 unidade média	7	2	0
Atum (cru)	1 filé médio	100	144	0
Atum em óleo	1 lata	165	345	0
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	58	9

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	70	0
Azeite de Oliva	1 colher de sopa	8	71	0
Azeitona	1 unidade	4	5	0
Baba de moça	1 colher de sopa cheia	30	150	26
Bacalhoada	1 colher de sopa	30	51	2
Bacon	1 fatia pequena	10	89	0
Baconzitos®	1 pacote pequeno	55	259	34
Bala de Caramelo (média)	1 unidade	5	20	4
Bala Freegels®	5 unidades	20	76	19
Bala Mentex®	1 unidade	3	11	3
Banana	1 unidade	40	37	9
Banana à milanesa	1 unidade média	100	185	24
Banana Caramelada	1 unidade média	100	229	59
Bananada	1 unidade média	40	115	27
Bananada diet	1 fatia média	20	65	15
Bananinha	1 unidade	17	60	14
Banha de porco	1 colher de chá	5	45	0
Barra cereais (média)	1 unidade	25	97	18
Barra cereais diet (média)	1 unidade	25	67	15
Barra cereais light (média)	1 unidade	25	75	16
Batata barôa	1 colher de sopa	35	36	9

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Batata Chips Ruffles®	1 pacote pequeno	55	302	25
Batata doce	1 colher de sopa	35	37	9
Batata inglesa cozida	1 colher de sopa	30	26	6
Batata inglesa frita	1 colher de sopa	15	42	5
Batata Palha	1 colher de sopa	13	23	2
Batida de fruta	1 tacinha	100	191	26
Baton (chocolate)®	1 unidade	30	168	18
Bebida energ. Red Bull®	1 lata	250	112	28
Beijinho	1 unidade pequena	6	25	3
Beirute de frango	1 unidade	240	470	34
Berinjela	1 fatia pequena	10	3	0
Bertalha	1 colher de sopa	25	23	2
Beterraba	1 colher de sopa	14	6	1
Bife grelhado médio	1 unidade pequena	80	238	0
Big Mac - Mc Donald´s®	1 unidade	-	490	45
Big Tasty - Mc Donald´s®	1 unidade	-	760	43
Biscoito água	1 unidade	5	23	3
Biscoito água e sal	1 unidade	7	29	5
Biscoito amanteigado	1 unidade	7	29	5
Biscoito Champanhe	1 unidade	8	32	6
Biscoito cream cracker	1 unidade	7	29	5

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Biscoito de Leite diet	1 unidade pequena	3	12	2
Biscoito de maisena	1 unidade	5	23	4
Biscoito de polvilho	1 unidade	3	13	2
Biscoito Maria	1 unidade	5	23	4
Biscoito recheado	1 unidade	13	61	9
Biscoito recheado diet	1 unidade pequena	10	37	8
Biscoito Salpet	1 unidade	2,5	12	2
Biscoito Sequilhos	1 unidade pequena	3	13	2
Biscoito Club Social média	1 pacotinho	28	134	18
Biscoito cookies média	1 unidade	10	47	7
Biscoito waffer	1 unidade	7	38	5
Biscoito waffer diet	1 unidade	10	18	3
Bisnaguinha	1 unidade	20	63	12
Blanquet de Peru	1 fatia pequena	10	13	0
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	46	6
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	27	3
Bolinho de arroz	1 unidade média	40	142	20
Bolinho de chuva	1 unidade pequena	20	54	8
Bolo de festa	1 fatia média	100	320	54
Bolo simples	1 fatia média	40	143	21
Bolo simples diet	1 fatia média	40	103	14

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Bolo recheado Suavipan®	1 unidade	40	117	18
Bomba de chocolate	1 unidade pequena	30	47	4
Bombom Alpino®	1 unidade	15	85	8
Bombom Amandita®	1 unidade	8	40	5
Bombom Chokito ®	1 unidade	32	141	24
Bombom Ouro Branco ®	1 unidade	22	117	13
Bombom Sonho de Valsa ®	1 unidade	22	118	14
Brigadeiro	1 unidade pequena	10	36	6
Brigadeiro diet	1/2 colher de sopa	20	49	7
Brócolis	1 colher de sopa	10	1	0
Buchada de Bode	1 porção	100	129	5
Cacau em pó	1 colher de sopa	13	53	7
Cachorro quente simples	1 unidade	125	377	26
Café com açúcar	1 xícara de café	20	7	2
Café sem açúcar	1 xícara de café	20	1	0
Caipirinha	1 dose	100	218	27
Caju	2 unidades grandes	100	46	12
Cajuzinho	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	30	7

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Caldo de cana	1 copo duplo	240	197	49
Camarão frito	1 unidade pequena	5	8	0
Canelone à bolonhesa	1 unidade média	45	76	5
Canja de Galinha	1 concha média	130	110	12
Canjica	1 concha média	120	126	23
Capuccino em pó	2 colheres de sopa	20	81	15
Capuccino pó chocolate	2 colheres de sopa	20	81	15
Capuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	64	7
Capuccino em pó light	2 colheres de sopa	14	49	8
Caqui	1 unidade pequena	85	66	17
Cará cozido	1 colher de sopa	25	29	7
Carambola	1 1/2 unidades	100	33	8
Caramelo diet Hué®	1 unidade	6	23	4
Caranguejo	1/2 unidade média	100	87	0
Carbup Gel®	1 sachê	25	70	17
Carne assada	1 fatia pequena	60	163	0
Carne cozida	1 colher de sopa	30	56	0
Carne de frango cozida	1 pedaço	60	136	0
Carne moída	1 colher de sopa	30	88	0
Carpaccio de Carne	1 fatia média	30	86	0
Castanha de Caju	10 unidades pequenas	25	144	8

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Castanha do Pará	3 unidades	21	138	3
Catchup	1 colher de sopa	10	10	3
Catupiry®	1 fatia média	35	92	1
Caviar	1 porção	100	252	4
Cebola	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura	1 colher de sopa	15	7	2
Cereais diet média	3/4 de xícara	40	90	17
Cereais média	1 xícara média	38	148	33
Cereja	1 unidade média	4	3	1
Cerveja	1 lata	335	137	12
Cerveja Bock®	1 lata	335	174	13
Cerveja sem álcool	1 lata	335	89	15
Chá com limão®	1 copo duplo	240	89	22
Chá sem açúcar	1 xícara	200	2	0
Champignon em conserva	1 colher de sopa	10	2	0
Chandelle chocolate®	1 copinho	110	157	23
Chantilly	1 colher de sopa	25	92	3
Charuto de folha de uva	1 unidade	15	15	1
Charuto de repolho	1 unidade	15	10	1
Cheeseburger	1 unidade	140	358	40
Cheetos®	1 pacote pequeno	55	274	37

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Chiclete Bubbaloo®	1 unidade	5	16	4
Chiclete de hortelã	1 unidade	4	12	3
Chiclete Trident®	1 unidade	1,5	3	1
Chicória	1 colher de sopa	20	18	1
Chocolate ao leite	1 barra pequena	30	160	18
Chocolate ao leite diet	1 barra pequena	30	157	13
Chocolate Bis®	1 unidade	7	37	5
Chocolate com castanha	1 barra pequena	30	164	16
Choc. Diamante Negro®	1 barra pequena	30	156	19
Chocolate Galak®	1 barra pequena	30	169	15
Chocolate Talento®	1/4 de barra	25	137	13
Chocolate Talento diet®	1 barrinha	25	129	12
Chocotone	1 fatia grande	60	240	33
Chocotone diet	1 fatia grande	60	180	26
Chuchu	1 colher de sopa	15	4	1
Churros doce de leite	1 unidade	100	322	44
Cidra	1 dose	100	40	10
Clara de ovo	1 unidade	30	15	0
Coca cola®	1 copo duplo	240	94	24
Coca cola light / zero®	1 copo duplo	240	1	0
Cocada	1 unidade pequena	50	185	28

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Coco da Bahia	1 pedaço médio	40	142	6
Coco ral. industrializado	1 colher de sopa	6	42	1
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa	27	5	0
Cogumelo seco shitake	1 colher de sopa	15	44	11
Conhaque	1/2 copo	100	231	0
Corn Flakes - Kellogg´s®	1 xícara	30	108	24
Couve	2 folhas	40	20	4
Couve-flor	2 colheres de sopa	50	12	2
Coxinha de Frango (festa)	1 unidade (festa)	10	37	4
Coxinha de Frango	1 unidade média	50	187	21
Cream cheese	1 colher de sobremesa	9	22	0
Creme de arroz	1 colher de sopa	33	26	4
Creme de baunilha	1 colher de sopa	33	37	7
Creme de leite	1 colher de sopa	15	37	0
Creme de leite light	1 colher de sopa	15	25	0
Cremogema Tradicional®	1 colher de sopa	20	72	18
Cremutcho®	1 colher de sopa	10	65	0
Croissant	1 unidade média	40	162	18
Croquete de carne	1 unidade média	25	86	9
Cup Noodles®	1 unidade comercial	64	300	38

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Cuscuz de milho/leite	1 pedaço pequeno	115	180	36
Damasco seco	1 unidade média	7	17	4
Danette chocolate®	1 copinho	110	166	25
Danoninho®	1 potinho	45	67	8
Diet Shake®	1 porção	30	109	21
Dobradinha	1 colher de sopa	35	39	3
Doce de abóbora	1 colher de sopa cheia	40	83	18
Doce de banana/calda	1 colher de sopa cheia	48	39	9
Doce de leite	1 colher de sopa cheia	40	116	22
Doce de leite diet	1 colher de sopa cheia	40	122	16
Doce de mamão verde	1 colher de sopa cheia	40	78	19
Doritos®	1 pacote pequeno	55	269	31
Empada	1 unidade média	55	256	19
Empada (festa)	1 unidade festa	12	56	4
Empadão	1 fatia média	110	513	37
Enroladinho de salsicha	1 unidade festa	18	53	2
Ervilha enlatada	1 colher de sopa	27	30	6
Ervilha vagem cozida	1 colher de sopa	30	24	4
Escarola	1 prato raso	100	17	3
Esfiha (média)	1 unidade média	80	203	29
Esfiha aberta	1 unidade média	60	78	11

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Espinafre	2 colheres de sopa	50	11	2
Estrogonofe	1 colher de Sopa	20	43	0
Fandangos®	1 pacote pequeno	55	253	41
Fanta Laranja®	1 copo duplo	240	130	35
Fanta Laranja diet®	1 copo duplo	240	1	0
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	28	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	18	39	12
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	16	58	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa	15	59	11
Farinha de soja	1 colher de sopa	15	65	5
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	74	16
Farinha Láctea®	1 colher de sopa	20	83	15
Farofa	1 colher de sopa	15	58	12
Farofa com lingüiça	1 colher de sopa	15	54	7
Fécula de batata	1 colher de sopa	20	66	16
Feijão média	1 colher de sopa	17	14	3
Feijão tropeiro	1 colher de sopa	15	49	7
Feijoada caseira	1 concha média	225	346	24
Figo	1 unidade grande	70	52	13
Filé de peixe grelhado	1 posta ou 1 filé	100	180	0

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Flan Baunilha	1 potinho	100	93	15
Flan Baunilha diet	1 potinho	100	42	8
Framboesa	1 unidade média	15	9	2
Fruta do Conde	1 unidade média	60	58	15
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	61	16
Fubá	1 colher de sopa	20	72	15
Gatorade®	1 copo	200	46	12
Gelatina (média)	1 potinho	100	62	13
Gelatina diet (média)	1 potinho	100	9	0
Geléia de mocotó	1 colher de sopa	40	61	14
Geléia diet média	1 ponta de faca	5	2	1
Geléia média	1 ponta de faca	5	13	4
Gema de ovo	1 unidade	20	72	0
Gemada	1 colher de sopa	15	32	5
Gim	1 dose	55	150	22
Glucose de milho	1 colher de sopa	15	43	11
Goiaba	1 unidade média	100	51	12
Goiabada	1 fatia pequena	40	100	26
Goiabada diet	1 fatia pequena	40	23	5
Granola sem açúcar	1 colher de sopa	11	42	8
Grão de bico	1 colher de sopa	22	36	6

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Hamburguer	1 unidade	56	98	0
Inhame	1 colher de sopa	35	41	10
Iogurte com mel	1 potinho	120	118	18
Iogurte/frutas (média)	1 potinho	120	115	21
Iogurte/frutas diet (média)	1 potinho	120	58	8
Iogurte Fruta e cereal	1 potinho	120	136	22
Iogurte Natural Desnatado	1 copo	200	94	12
Iogurte Natural Integral	1 copo	200	133	10
Jabuticaba	10 unidades	100	51	11
Jaca	4 bagos médios	48	48	12
Jambo	3 unidades médias	120	67	5
Jiló	1 colher de sopa	30	11	2
Kani Kama (cru)	1 unidade	20	16	0
Kibe frito	1 unidade média	50	103	11
Kibe frito (festa)	1 unidade festa	12	25	3
Kiwi	1 unidade média	76	46	11
Laranja	1 unidade média	100	47	12
Laranjada	1 copo duplo	240	85	20
Lasanha	1 colher de sopa	50	68	6
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Leite coco Sococo®	1 colher de sopa	15	38	0
Leite coco Sococo light®	1 colher de sopa	15	19	0
Leite soja	1 copo duplo	240	79	4
Leite soja Ades®	1 copo	200	78	7
Leite soja Ades light®	1 copo	200	56	1
Leite de vaca desnatado	1 copo duplo	240	84	12
Leite pó desnatado	3 colheres de sopa	30	108	16
Leite pó integral	2 colheres de sopa	20	100	9
Leite de vaca integral	1 copo duplo	240	147	12
Leite Materno	1/2 copo	100	67	7
Lentilha	1 colher de sopa	18	21	4
Licor	1 dose	30	103	8
Lima	1 unidade média	100	44	9
Limonada sem açúcar	1 copo duplo	240	12	4
Lingüiça assada	1 gomo	60	22	10
Maçã	1 unidade pequena	80	47	12
Macarrão Nissin Miojo®	1 pacote comercial	90	355	42
Macarronada	1 colher de sopa	25	32	6
Maionese	1 ponta de faca	5	25	0
Maionese de Legumes	1 colher de sopa	38	51	6
Maionese light	1 ponta de faca	5	17	0

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mamão	1 fatia méd.	160	62	16
Mandioca cozida	1 colher de sopa	30	36	8
Manga	2 unidades pequenas	120	78	20
Manjar Branco/calda	1 porção	100	157	30
Manjar pronto Royal®	1 porção	100	109	20
Manteiga	1 ponta de faca	5	35	0
Maracujá	1 unidade média	67	65	16
Margarina	1 ponta de faca	5	37	0
Margarina light	1 ponta de faca	5	17	0
Maria Mole Nutrimental®	1 porção	44	165	29
Marmelada	1 fatia pequena	40	100	26
Marron-glacê	1 fatia pequena	40	100	26
Marshmallow	1 colher de sopa	40	113	27
Martini	1 taça	50	135	19
Mc Casquinha®	1 unidade	-	200	30
Mc Cheddar Mc Melt®	1 unidade	-	460	36
Mc Cheeseburger®	1 unidade	-	380	31
Mc Chicken®	1 unidade	-	380	44
Mc Chicken Grill®	1 unidade	-	340	23
Mc Chicken Mc Junior®	1 unidade	-	350	28
Mc Choco Mac®	1 unidade	-	230	28

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mc Colosso®	1 unidade	-	370	61
Mc Crispy Chicken®	1 unidade	-	400	31
Mc Duplo®	1 unidade	-	360	31
Mc Fish®	1 unidade	-	440	41
Mc Fritas grande®	1 pacote	-	440	56
Mc Fritas média®	1 pacote	-	310	39
Mc Fritas pequena®	1 pacote	-	220	28
Mc Hambúrguer®	1 unidade	-	230	30
Mc Iogurte Parfait®	1 unidade	-	160	25
Mc Mix M&M®	1 unidade	-	370	50
Mc Nuggets®	4 unidades	-	140	7
Mc Premium Salad®	1 unidade	-	100	12
Mc Premium Salad Crispy®	1 unidade	-	270	21
Mc Premium Salad Grill®	1 unidade	-	220	13
Mc Quarteirão®	1 unidade	-	500	37
Mc Queijo Quente®	1 unidade	-	250	29
Mc Salad Burger Jr®	1 unidade	-	290	32
Mc Shake (média)®	1 unidade pequena	300	260	41
Mc Shake (média)®	1 unidade grande	500	420	67
Mc Sundae chocolate®	1 unidade	-	350	46
Mc Top Sundae chocolate®	1 unidade	-	480	65

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mc Torta de banana®	1 unidade	-	210	32
Mc Torta de maçã®	1 unidade	-	220	30
Mel	1 colher de sopa	15	46	12
Melancia	1 fatia média	200	50	12
Melão	1 fatia grande	115	37	8
Mexerica	1 unidade média	135	59	15
Milharina®	1 colher de sopa	20	71	15
Milho verde - espiga	1 espiga grande	100	129	28
Milho verde conserva	1 colher de sopa	15	19	4
Milkshake (média)	1 copo	290	336	55
Mingau de aveia	1 colher de sopa	37	35	5
Mini Mc Salad Shaker®	1 unidade	-	40	3
Misto quente	1 unidade	85	283	29
Molho à bolonhesa	1 colher de sopa	22	19	1
Molho branco	1 colher de sopa	35	45	3
Molho de tomate	1 colher de sopa	20	8	1
Molho inglês	1 colher de sopa	6	6	0
Molho madeira	1 colher de sopa	20	17	1
Molho shoyo	1 colher de sopa	6	3	0
Molho vinagrete	1 colher de sopa	30	30	1
Morango	8 unidades grandes	160	48	11

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Mortadela	1 fatia média	15	47	0
Mostarda	1 colher de sopa	20	3	0
Mostarda - molho	1 colher de sopa	10	7	0
Mousse de chocolate	1 colher de sopa	25	94	8
Mousse de maracujá	1 colher de sopa	35	99	11
Mucilon de arroz®	1 colher de sopa	9	34	8
Mucilon de milho®	1 colher de sopa	9	33	8
Muffin (média)	1 unidade	30	121	17
Musli®	1 colher de sopa	14	52	11
Nabo	1 colher de sopa	20	4	1
Nan 1 Nestlé®	1 medida	4	22	2,5
Nan 2 Nestlé®	1 medida	4	19	2,5
Nectarina	1 unidade média	100	49	12
Nescau®	1 colher de sopa	16	61	13
Nesfit®	3/4 xícara	30	110	23
Nesquik pó Nestlé®	1 colher de sopa	16	61	13
Neston®	1 colher de sopa	20	78	18
Nhoque	1 colher de sopa	30	35	6
Nhoque com molho	1 colher de sopa	30	35	6
Novomilk chocolate® (pó)	1 colher de sopa	15	64	10
Nozes	1 unidade	5	35	1

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Nuggets® (média)	1 unidade	23	50	3
Nutella®	1 colher de sopa	20	106	11
Óleo vegetal média	1 colher de chá	5	42	0
Omelete simples	1 unidade (ovo)	65	111	0
Ovo cozido	1 unidade	45	67	0
Ovo de codorna	1 unidade	10	16	0
Ovo de Páscoa (média)	1 pedaço médio	45	96	14
Ovomaltine®	1 colher de sopa	14	55	11
Paçoca	1 unidade	30	125	21
Palmito	1 unidade média	100	18	4
Pamonha	1 unidade grande	160	253	51
Panetone (média)	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet (média)	1 fatia grande	60	150	28
Panqueca	1/2 unidade média	40	65	6
Pão Ciabatta	1 fatia grande	50	125	24
Pão de batata	1 unidade	50	121	18
Pão de centeio	1 pedaço médio	50	179	32
Pão de forma	1 fatia	25	83	17
Pão de forma integral	1 fatia	25	58	11
Pão de leite	1 unidade pequena	50	90	17
Pão de mel	1 unidade pequena	15	37	8

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pão de mel Pan®	1 unidade	15	65	10
Pão de queijo	1 unidade grande	40	109	14
Pão de queijo	1 unidade pequena	10	27	4
Pão francês	1 unidade	50	143	28
Pão Hot Dog	1 unidade	55	150	29
Pão Sírio	1 unidade média	58	158	33
Pão Sovado	1 fatia média	50	129	27
Papinha doce (média)	1 pote	155	141	33
Papinha salgada (média)	1 pote	155	119	12
Pastel	1 unidade média	40	116	14
Pastel (festa)	1 unidade pequena	8	24	3
Patê (média)	1 colher de chá	8	32	0
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
Pé de moleque	1 unidade média	20	90	14
Peito de frango cozido	1/2 unidade	90	155	0
Pepino	1 unidade média	100	13	3
Pêra	1 unidade média	100	59	15
Pêssego	1 unidade grande	110	47	12
Pêssego em calda	1 unidade pequena	30	50	12

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Pêssego em calda diet	1 unidade pequena	20	9	2
Picolé Chicabon®	1 unidade	63	106	19
Picolé Chokito®	1 unidade	50	156	14
Picolé de coco	1 unidade	63	91	16
Picolé de Fruta Kibon®	1 unidade	63	66	16
Picolé de limão	1 unidade	58	54	14
Picolé Tablito®	1 unidade	65	241	17
Pimentão	1 colher de sopa	8	2	0
Pinga	1 dose	50	115	0
Pingo D´ouro®	1 pacotinho	30	149	18
Pipoca doce	1 xícara	15	71	15
Pipoca doce industr.	1 xícara	20	77	17
Pipoca salgada	1 xícara	15	74	8
Pirão	1 colher de sopa	30	36	9
Pirulito	1 unidade	20	76	19
Pizza de calabresa	1 fatia grande	120	319	28
Pizza de mussarela	1 fatia grande	130	361	28
Pizza portuguesa	1 fatia grande	160	315	30
Polenta	1 colher de sopa	15	9	2
Polpa de fruta acerola	1 saquinho	100	31	7
Polvilho	1 colher de sopa	15	51	3

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Presunto de peru	1 fatia	20	21	0
Presunto de porco	1 fatia	20	36	0
Presunto magro	1 fatia	25	35	0
Proteína de soja	1 colher de sopa	10	34	3
Pudim industr.	1 colher de sopa	40	41	7
Pudim leite condensado	1 colher de sopa	50	108	17
Pudim diet industr.	1 colher de sopa	40	19	4
Purê de batatas	1 colher de sopa	25	27	4
Queijo minas frescal	1 fatia média	30	73	0
Queijo mussarela	2 fatias	30	84	0
Queijo prato	2 fatias	30	107	0
Queijo ricota	1 fatia média	35	61	0
Quiabo	1 colher de sopa	20	6	1
Quindim	1 unidade pequena	20	55	9
Rabanada	1 unidade média	60	187	21
Rabanete	1 unidade média	12	2	0
Rapadura	1 pedaço pequeno	30	112	28
Ravióli de carne	1 escumadeira	50	141	25
Refresco comum/açúcar	1 copo	200	56	14
Refresco diet (Clight®)	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum	1 copo	200	88	22

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Refrigerante diet	1 copo	200	1	0
Repolho	1 colher de sopa	12	3	0
Requeijão	1 colher de sobr.	15	40	0
Requeijão light	2 colheres de sobr.	30	56	0
Risole	1 unidade média	35	149	10
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	45	6
Risoto milanês Maggi®	1 colher de sopa	25	29	6
Rocambole - Pullman®	1 pedaço médio	80	294	48
Rocambole doce de leite	1 pedaço médio	80	232	45
Rúcula	1 prato de sobr.	100	17	2
Ruffles®	1 pacote pequeno	55	291	28
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	29	6
Sakê	1 dose	50	11	3
Sal	1 sachê	1	0	0
Salada de frutas	1 copo pequeno	150	79	19
Salada de legumes	1 colher de sopa	30	25	4
Salame	1 fatia média	20	50	0
Salame italiano	1 fatia	5	13	0
Salmão	1 filé pequeno	100	117	0
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	47	2
Salsicha de frango	1 unidade média	35	90	2

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Salsicha cachorro-quente	1 unidade	50	129	0
Salsichão	1 unidade média	100	445	0
Sanduíche americano	1 unidade média	190	278	28
Sanduíche de atum	1 unidade média	120	372	33
Sanduíche de frango	1 unidade média	120	299	33
Sanduíche natural	1 unidade média	120	265	29
Sardinha em conserva	1/2 lata	50	89	0
Sardinha enlatada	1 unidade média	33	97	0
Sashimi de salmão	1 unidade média	20	23	0
Seleta de legumes	1 colher de sopa	20	15	3
Soja	1 colher de sopa	20	35	2
Sopa Canja	1 concha média	130	110	12
Sopa creme ceb. Knorr®	1 concha média	130	32	6
Sopa creme erv. Knorr®	1 concha média	130	40	5
Sopa creme gal. Maggi®	1 concha média	130	30	4
Sopa de ervilha	1 concha média	130	126	20
Sopa de ervilha/bacon	1 concha média	130	169	20
Sopa de feijão/macarrão	1 concha média	130	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Sopa de legumes/carne	1 concha média	130	100	8
Sorvete light	1 bola	60	62	10

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sorvete diet média	1 bola média	60	62	10
Sorvete média	1 bola média	80	161	19
Strudel de banana	1 fatia média	100	390	67
Suco Ades comum®	1 copo duplo	240	106	24
Suco Ades Light®	1 copo duplo	240	38	8
Suco abacaxi sem açúcar	1 copo	200	108	26
Suco açaí com açúcar	1 copo duplo	240	438	72
Suco acerola sem açúcar	1 copo	200	25	5
Suco cajú sem açúcar	1 copo	200	11	3
Suco laranja sem açúcar	1 copo	200	90	21
Suco melancia sem açúcar	1 copo	200	88	19
Suco morango sem açúcar	1 copo	200	43	9
Suco Mais® (média)	1 copo	200	105	26
Suco Mais light® (média)	1 copo	200	32	8
Suco Mc Laranja®	1 copo	300	160	34
Suco Tang®	1 copo	200	84	21
Suco Maguary® s/açúcar	1 copo	200	14	3
Sucrilhos	1 copo pequeno	38	139	35
Suflê de espinafre	1 colher de sopa	55	33	3
Suflê de legumes	1 colher de sopa	55	70	5
Suflê de queijo	1 pedaço pequeno	70	80	4

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Sundae (Kibon)®	1 unidade	145	266	41
Sundae (Mc Donald)®	1 unidade	164	302	46
Sushi	1 unidade média	20	27	2
Suspiro	1 unidade média	10	26	6
Sustagem®	1 colher de sopa	18	70	12
Tabule	1 colher de sopa	40	40	7
Tapioca Seca	1 colher de sopa	35	119	31
Toddynho	1 unidade	200	186	30
Tomate	1 unidade pequena	50	10	2
Torrada de pão francês	1 unidade pequena	10	7	4
Torrada industr.	1 unidade	8	28	6
Torrada industr. diet	1 unidade	8	34	6
Torta Cheesecake	1 fatia média	85	229	26
Torta de frango	1 fatia média	100	198	15
Torta de limão	1 fatia pequena	60	237	30
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Torta de maçã	1 fatia média	85	191	32
Tremoço	1 colher de sopa	22	16	4
Trigo para kibe	1 colher de sopa	15	51	11
Trufa de chocolate	1 unidade grande	30	140	15
Tutu de feijão	1 colher de sopa	35	40	5

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Kcal	CHO (g)
Uva	10 gomos médios	80	57	14
Uva passa	1 colher de sopa	18	57	14
Vagem	1 colher de sopa	15	5	1
Vatapá	1 unidade	100	126	9
Vinho branco seco	1 taça	80	53	0
Vinho branco suave	1 taça	80	70	10
Vinho tinto seco	1 taça	80	58	1
Vitamina leite/fruta/açúcar	1 copo	200	133	22
Vitamina leite/fruta/s.açúcar	1 copo	200	105	15
Vodka	1 medida	30	70	0
Whisky	1 dose	50	120	0
Yakisoba	1 colher de sopa	35	51	4
Yakult	1 frasco	80	60	12

Lista de Equivalentes por Grupo de Alimentos

Grupo do Arroz – 5g de CHO
Arroz cozido – 1 colher de sopa
Angu – 1 colher de sopa
Batata barôa – 1 colher de sopa
Batata inglesa coz. – 1 colher de sopa
Farinha de mandioca – 1 colher de sopa
Farinha de milho – 1 colher de sopa
Farofas em geral – 1 colher de sopa
Inhame – 1 colher de sopa
Macarronada – 1 colher de sopa
Mandioca cozida – 1 colher de sopa
Nhoque – 1 colher de sopa
Purê de batatas – 1 colher de sopa

Grupo do Feijão – 3g de CHO
Feijão cozido – 1 colher de sopa
Ervilha, lentilha cozida – 1 colher de sopa
Soja cozida – 1 colher de sopa

Vegetal A – 0g de CHO
Abóbora verde c/ casca, abobrinha, acelga picada, agrião, alcaparras, alface, almeirão, berinjela, bertalha, brócolis, cebola, chicória picada, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, mostarda, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, serralha tomate.

Vegetal B – 0g de CHO
Abóbora moranga – 4 colh. de sopa cheia
Beterraba crua/cozida – 4 colh. de sopa cheia
Cenoura crua – 4 colheres de sopa
Cenoura coz. – 4 colh. de sopa cheia
Chuchu – 4 colh. de sopa cheia
Nabo – 4 und. médias ou 4 colh. de sopa
Vagem – 4 colh. de sopa cheia
Quiabo – 4 colh. de sopa rasa

Vegetal C — 5g de CHO
Batata inglesa – 1 colh. de sopa cheia
Batata barôa – 1 colh. de sopa cheia
Batata doce – 1 colh. de sopa cheia
Mandioca – 1 colh. de sopa
Inhame – 1 colh. de sopa cheia
Cará – 1 colh. de sopa cheia
Milho verde – 1 colher de sopa

Leite e derivados – 12g de CHO
Leite de vaca desnatado – 1 copo requeijão
Leite de vaca integral – 1 copo requeijão
Coalhada – 1 copo de 200g
Iogurte natural ou diet – 1 potinho médio
Leite em pó desnatado – 4 colh. de sopa rasa

Lista de Equivalentes por Grupo de Alimentos

Margarina – 0g de CHO
Margarina – 2 colh. chá ou 2 pontas de faca
Azeite – 1 colh. de sopa
Creme de leite – 2 colh. de sobremesa
Maionese – 2 colh. de chá
Manteiga – 2 colh. chá ou 2 pontas de faca
Queijo minas frescal – 1 fatia média
Queijo mussarela – 2 fatias (lâmina)
Requeijão – 1 colh. de sobremesa rasa

Fruta A – 10g de CHO
Abacaxi – 2 fatias médias
Caju – 2 grandes
Carambola – 1 ½ und. média
Damasco seco – 4 metades
Goiaba – 1 média
Jabuticabas – 8 médias
Kiwi – 2 unidades
Laranja – 1 média
Melancia – 1 fatia média
Melão – 1 fatia média
Mexerica – 1 média
Morango – 8 und. grandes
Pêssego – 2 und. médias

Fruta B – 15g de CHO
Ameixa vermelha – 1 ½ und. grandes
Banana – 1 und. grande
Caqui – 1 und. grande
Figo maduro - 2 ½ und. grandes
Maçã – 1 und. pequena
Mamão – 1 fatia grande
Manga – 1 média
Maracujá – 1 ½ und. médio
Nectarina – 1 grande
Pêra – 1 und pequena
Uva itálica – 13 und. pequenas

Fruta C ou oleaginosas – 5g de CHO
Abacate – ¼ und. peq. ou 1 fatia
Amêndoa – 20 unidades
Amendoim – 1 colher de sopa
Castanha de caju – 10 und. médias
Castanha do Pará – 4 und. médias
Coco da Bahia – 1 pedaço médio
Nozes – 5 und. médias

Lista de Equivalentes por Grupo de Alimentos

Pães e cereais – 28g de CHO

Pão francês – 1 unidade
Pão de forma – 2 fatias
Pão integral – 2 fatias
Pão de batata inglesa – 1 und. média
Pão tipo Seven boys – 3 und. pequenas
Pão de centeio – 2 fatias
Bisc. Cream cracker – 6 unidades
Bisc. Salpet – 10 unidades
Bisc. Polvilho – 10 unidades
Biscoito recheado diet – 4 unidades
Biscoito recheado normal – 3 unidades
Waffer diet – 7 unidades
Waffer normal – 5 unidades
Bolo de milho / trigo diet – 1 pedaço grande
Bolo de chocolate diet – 1 pedaço grande
Bolo simples com açúcar – 1 pedaço médio
Cereais tipo sucrilhos – 1 xícara
Pão de queijo – 1 und. média ou 4 und. peq.
Torradas industrializadas – 4 unidades

Carnes – 0g de CHO

Carne de boi – 1 bife médio ou 3 colh. de sopa
Carne de boi - lagarto assado – 1 und. média
Carne de porco magra – 1 bife pequeno
Carne de frango – 1 coxa ou sobrecoxa
Peito de frango grelhado – 1 bife grande
Frango desfiado – 4 colheres de sopa
Hamburguer – 1 unidade
Lingüiça – 1 und. média
Peixe cozido – 1 posta ou 1 filé grande
Ovo de galinha inteiro coz. – 1 unidade
Presunto – 2 fatias pequenas
Salsicha tipo hot dog – 1 unidade
Sardinha em conserva no azeite – ½ latinha

Aprendendo a Ler os Rótulos dos Alimentos

Observe o tamanho da porção do rótulo e faça a correspondência de carboidratos com a quantidade de alimento que você ingeriu. Os dados que você deve considerar são os da 2ª coluna (Quantidade por porção) da tabela e não da 3ª coluna (%VD na porção).

Informação Nutricional
Biscoito Maisena
Porção: 8 unidades (40 g)

Nutrientes	Quantidade na porção	%VD* na porção
Valor Calórico	170 kcal	7
Carboidratos	30 g	8
Proteínas	3 g	6
Gorduras Totais	4,5 g	6
Gord. Saturadas	2 g	8
Fibra Alimentar	1 g	3
Sódio	160 mg	7

Escolhas de Alimentos para Tratamento de Hipoglicemia

Carboidratos simples - rápida absorção (15g de CHO):

- 1 colher de sopa rasa de açúcar em 1 copo d´água.
- 1 sachê de açúcar líquido instantâneo – Gli Instan (Lowçúcar)
- 3 balas moles
- 3 sachês ou 1 colher de sopa de mel
- 150 ml de suco de laranja ou melancia
- 1 fatia grande de melancia
- 150 ml de refrigerante comum
- 150 ml de suco artificial com açúcar (ex: Tang)
- 1 pedaço pequeno (15g) de rapadura
- 1 unidade de Bananinha comum
- 2 colheres de sopa de leite condensado
- 3 biscoitos waffer
- 1 bombom Sonho de Valsa / Serenata de Amor
- 2 chocolates Alpino
- 1 barra de chocolate de 30g
- 3 brigadeiros pequenos

Medidas Caseiras

Colher de servir

Colher de sopa

Col. sobremesa

Colher de chá

Col. caf

Copo americano

Copo duplo

Escumadeira grande

Escumadeira média

Escumadeira pequena

Concha grande

Concha média

Concha pequena