



Lista de Substitutos

GRUPO 1 CARNES, OVOS E PROTEÍNAS VEGETAIS – 190kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Atum light em água	1 lata – 170g	Bife grelhado	1 unidade média – 100g
Camarão grande cozido	5 unidades – 190g	Filé de frango	1 unidade média – 100g
Sobrecoxa de frango sem pele	2 unidades pequenas – 100g	Omelete (1 ovo inteiro ou 1 gema + 2 claras)	1 unidade – 100g
Ovo de codorna	10 unidades – 100g	Merluza cozida	2 filés – 200g
Peixe espada cozido	1 filé – 100g	Lombo de porco assado	½ fatia – 80g
Bacalhau cozido desfiado	2 colheres sopa – 75g	Carne cozida de peru tipo “blanquet”	5 fatias grandes – 150g
Carne moída	4 colheres de sopa cheias – 100g	Filé de peixe grelhado	1 unidade média – 100g
Ovo cozido	2 unidades – 90g	Proteína de soja	4 colheres sopa – 80g
Tofu ou Tempeh	160 gramas	Salmão	1 filé – 100g
Sardinha em conserva	1 unidade – 40g	Carne assada magra	1 fatia – 75g
Ostra ao bafo	6 unidades		

GRUPO 2 FRUTAS – 50kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Abacate	3 colheres de sopa rasas – 30g	Acerola	18 unidades
Amora / Jaboticaba	30 unidades	Caqui	1 unidade – 80g
Cereja / Pitanga	25 unidades	Figo	1 unidade
Kiwi	1 unidade	Maçã	1 unidade – 100g
Manga	1 fatia pequena	Argentina/Fuji/Gala/Verde	
Morango	15 unidades pequenas	Melão amarelo	3 fatias finas – 150g
Tangerina/	1 unidade – 120g	Pera	1 unidade – 100g
Mexerica/Bergamota/Pokan		Uva passa	1,5 colher de sopa
Maracujá Polpa	2 colheres de sopa – 60g	Caju	1 unidade – 100g
Salada de Frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	½ xícara de chá – 90g	Abacaxi	0,5 fatia
Ameixa fresca	1 unidade	Ameixa seca	2 unidades
Banana prata / Banana passa	1 unidade – 60g	Banana Nanica	1 unidade – 100g
Carambola	3 unidades	Damasco seco	5 unidades – 20g
Goiaba	1 unidade – 100g	Laranja Bahia/Pêra/Lima	1 unidade – 120g
Mamão papaya	0,5 unidade – 130g	Mamão Formosa	1 fatia pequena – 150g
Melancia	1 fatia fina – 100g	Mirtilo	0,5 xícara
Nêspera	5 unidades	Pêssego	1 unidade – 80g
Uva Itália/Rubi	12 unidades – 70g	Uva Niágara	15 unidades – 80g

GRUPO 3 GORDURAS E OLEAGINOSAS – 80 kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Amêndoa	14 unidades	Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa
Avelã	13 unidades	Castanha de caju	7 unidades
Castanha do Pará	3 unidades	Macadâmia	8 unidades
Pistache	25 unidades	Semente de girassol	1 colher de sopa
Óleo vegetal de canola	1 colher de sopa	Óleo vegetal de girassol/ milho	1 colher de sopa
Óleo vegetal de soja	1 colher de sopa	Manteiga	½ colher de sopa
Gergelim	1 colher de sopa	Noz	3 unidades
Semente de abóbora	1 colher de sopa	Semente de linhaça/chia	1 colher de sopa

GRUPO 4 LATICÍNIOS E ALTERNATIVAS – 120 kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Coalhada desnatada	1 copo (170g)	iogurte desnatado / natural	1 copo (170 ml)
Queijo cottage	2 colheres sopa	Queijo muçarela / prato	2 fatias
Leite de Arroz/Aveia	1 copo (200ml)	Muçarela de Búfala	1 ½ unidade
Leite de soja	1 copo (200ml)	Leite em pó	2 colheres de sopa
Leite semi desnatado	1 ½ copo (225ml)	Creme de ricota	3 colheres sopa
Leite desnatado	1 ½ copo (300ml)	Queijo minas frescal light	2 fatias – 45g
Queijo ricota	2 fatias (30g)		

GRUPO 5 LEGUMES E VERDURAS – 20 kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Abóbora cozida	2 colheres de sopa	Acelga	3 folhas
Alface	9 folhas	Beterraba cozida	2,5 colheres sopa
Cenoura crua	3 colheres sopa	Couve–flor cozida	3 ramos
Palmito	1 unidade média	Pimentão	1 unidade pequena
Rúcula	20 folhas	Vagem cozida	3 colheres sopa
Almeirão	1 pires	Aspargo fresco cozido	6 unidades
Berinjela cozida	3 colheres de sopa	Brotos de alfafa/bambu/feijão	1 xícara de chá
Chuchu cozido	1 pires	Cogumelos	2 colheres de sopa
Couve de bruxelas cozida	2 unidades	Ervilhas frescas/vagem	4 unidades
Repolho picado	1 pires	Tomate cereja	7 unidades
Tomate seco	2 unidades	Abobrinha cozida	3 colheres sopa
Agrião	18 ramos	Berinjela cozida	3 colheres sopa
Brócolis cozido	4 ramos	Couve cozida	2 colheres sopa
Espinafre refogado	3 colheres de sopa	Pepino	1 unidade média
Rabanete	3 unidades	Tomate comum	4 fatias

GRUPO 6 LEGUMINOSAS – 60kcal

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Ervilha	5 colheres de sopa	Grão de bico cozido	3 colheres de sopa

Soja em grão cozida	4 colheres de sopa
Lentilha cozida sem carnes	1 concha média
Feijão Branco cozido	2 colheres de sopa

Feijão preto / marrom /fradinho sem carnes	1 concha média
Tremoço	4 colheres de sopa

GRUPO 7 PÃES, MASSAS E CEREAIS – 150kcal

Alimento	Medida
Arroz Branco	3 colheres de sopa
Cereal All Bran Integral	4 colheres de sopa – 35g
Macarrão normal	3 colheres de sopa
Pão frances/Ciabatta	1 unidade
Polenta sem molho	2 colheres de sopa
Biscoito de arroz mini	9 unidades
Milho verde	1 espiga
Quinoa/Amaranto em flocos	4 colheres de sopa
Tapioca	5 colheres de sopa

Alimento	Medida
Aveia em flocos	2 colheres de sopa
Macarrão Integral	1 pegador
Nhoque	2 colheres de sopa
Quinoa em grãos	4 colheres de sopa
Arroz Integral	4 colheres de sopa
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa
Pão de forma light/integral	1 fatia
Torrada Integral	4 unidades

GRUPO 8 TUBÉRCULOS – 150kcal

Alimento	Medida
Batata doce	2 colheres de sopa
Mandioquinha cozida	2 colheres de sopa
Batata inglesa cozida	3 colheres de sopa
Mandioca cozida	2 colheres de sopa

Alimento	Medida
Inhame cozido	2 colheres de sopa
Purê de batata doce	2 colheres de sopa
Purê de mandioquinha	3 colheres de sopa
Purê de batata	2 colheres de sopa

GRUPO 9 FODMAPs

Alimento	Medida
Abacaxi	1,5 fatia
Cranberry	0,5 xícara
Framboesa	1 Xícara
Laranja	1 unidade
Mamão Papaia	0,5 unidade
Mirtilo	0,5 xícara
Tangerina	1 unidade
Abóbora	1,5 colher sopa
Aipo	1 Xícara
Alfafa	1 Xícara
Azeitonas Pretas, verdes	1/4 Xícara
Batata Baroa	1 Xícara
Berinjela	3 colheres sopa
Cogumelo Shimeji	1 Xícara
Ervã-Doce	1/8 Xícara
Gengibre	1/8 Xícara

Alimento	Medida
Banana	1 unidade
Coco	1/4 Xícara
Kiwi	1 unidade
Limão	1 Unidade
Melão	3 fatias
Morango	15 unidades
Uva	12 unidades
Abobrinha	3 colheres sopa
Alface todos os tipos	9 folhas
Alga Nori	2 Folhas
Brotos – Broto de Alfafa, Broto de Feijão	1 xícara
Batata Inglesa	3 colheres sopa
Cenoura	3 colheres sopa
Endívia	1 Xícara
Espinafre	1 colher sopa
Nabo	0,5 xícara

Pepino	1 unidade média
Rabanete	3 unidades
Tomate	1 unidade
Arroz branco/basmati cozidos	2 colheres sopa
Aveia seca	0,5 xícara
Farinha de Arroz	2/3 Xícara
Farinha de Milho	2/3 Xícara
Flocos de Milho sem glúten	1/8 Xícara
Macarrão Sem glúten quinoa cozido	1 Xícara
Pão sem glúten, branco, vegano	2 Fatias
Pipoca Simples	1 Xícara
Quinoa	1 Xícara cozida
Tortilha de arroz	1 Unidade Grande
Funcho	1/8 Xícara
Feijão Mung Dahl	1 Xícara
Tofu Orgânico	160 gramas
Castanha de Baru	5 Unidades
Chia	2 colheres sopa
Nozes	10 Unidades
Pasta de Amendoim	2 colheres sopa
Semente de Abóbora	1 colher sopa
Semente de Papoula	2 colher sopa
Açúcar Mascavo	1 colher sopa
Chocolate amargo	1/4 Xícara
Óleo de todos os tipos	1 colher sopa
Maple Syrup	1 colher chá
Taumatina	1 colher chá
Chá: preto, gengibre, hortelã	1 Xícara
Leite de arroz:	1 Xícara
Leite sem Lactose	1 Xícara
Carne de porco magra: lombo, filé	1 Filé Pequeno
Frango: peito ou sobrecoxa sem pele	1 Filé pequeno
Peixe branco	1 Filé pequeno
Queijo de cabra	2 fatias médias
Queijo sem lactose	2 fatias finas (20g)
logurte sem lactose	1 unidade comercial (170g)
Abacate	1 colher sopa (20g)

Pimentão Vermelho, Verde	1 unidade pequena
Rúcula	20 folhas
Vagem	3 colheres sopa
Arroz integral/selvagem cozidos	2 colheres sopa
Biscoito de Arroz	5 Unidades Pequenas
Farelo de Aveia	2 colheres sopa
Farinha de Quinoa	2/3 Xícara
Trigo Sarraceno cozido	1/8 Xícara
Pão de fermentação natural trigo 1005 integral	2 Fatias
Pão de milho	2 Fatias
Polenta Cozida	2 Colheres Servir
Tapioca	1 colher sopa
Tortilha de milho	2 Unidades pequenas
Feijão Moyashi	1 Xícara
Tempeh	0,5 xícara
Amendoim	10 Unidades
Castanha do Pará	5 Unidades
Macadâmia	20 Unidades
Pecã	10 Unidades
Pinhões	1 colher sopa
Semente de Girassol	2 colher sopa
Semente de Gergelim	2 colher sopa
Cacau em pó	1 colher sopa
Geléia de morango/framboesa	1/4 Xícara
Stévia em pó	1 colher chá
Néctar de Coco	1 colher chá
Café puro ou com leite vegetal	1 Xícara
Leite de amêndoas	1 Xícara
Leite de coco	1 Xícara
Carne de cordeiro	1 Filé Pequeno
Carnes magras	1 Filé Pequeno
Frutos do mar: Camarão, lula, polvo	1 Xícara
Salmão, Atum	1 Filé pequeno
Queijo feta	2 fatias médias (40g)
Queijo de búfala	4 unidades pequenas
Manteiga	1 colher sopa
Uva Passa	1 colher sopa

Banana Caturra	1 fatia	Banana Passa	1/4 Xícara – 1 Colher sopa
Laranja Suco	0,5 xícara	Coco Seco	1/4 Xícara
Cranberries secas	1/4 Xícara – 1 Colher sopa	Romã	1/4 Xícara – 1 Colher sopa
Batata Doce	2 colheres sopa (50g)	Beterraba	2 Fatias Finas
Alcachofra	0,5 unidade pequena (50g)	Couve	2 Folhas
Repolho	2 Folhas	Quiabo	6 Vagens
Inhame	1 rodela pequena (100g)	Feijão Bolinha	1/8 Xícara
Grão de Bico	1/8 Xícara	Soja Orgânica	1/8 Xícara
Lentilha Vermelha	1/8 Xícara	Lentilha Verde	1/8 xícara
Aveia Sem Glúten	1/8 Xícara	Amêndoa	10 Unidades
Avelã	10 Unidades	Manteiga de Amêndoas	1 Colher sopa
Semente de Linhaça	1 Colher sopa	Pasta de Gergelim	1 Colher sopa
Alfarroba em pó	1 Colher Chá	Alcaparras	1 Colher de Chá
Manjericão	1 Colher Chá	Coentro	1 Colher Chá
Orégano	1 Colher Chá	Salsinha	1 Colher Chá
Alecrim	1 Colher Chá	Sálvia	1 Colher Chá
Hortelã	1 Colher Chá	Estragão	1 Colher Chá
Pimenta da Jamaica	1 Colher Chá	Curry	1 Colher Chá
Pimenta do Reino	1 Colher Chá	Páprica	1 Colher Chá
Pimenta caiena	1 Colher Chá	Anis Estrelado	1 Colher Chá
Cravo	1 Colher Chá	Gengibre	1 Colher Chá
Mostarda	1 Colher Chá	Açafrão	1 Colher Chá
Flocos de levedura	2 Colheres Sopa	Vinagre de arroz	2 Colheres sopa
Vinagre de Maçã	2 Colheres sopa	Wasabi	1 Colher chá
Vinagre Balsâmico	1 Colher Sopa	Molho Shoyo	2 Colheres Sopa
Mostarda Dijon	2 Colheres Sopa	Leite de aveia	1 Copo de requeijão
Vinho tinto	1 Taça	Vinho branco	1 Taça
Espumante	1 Taça	Vodka	1 Dose 30ml
Whisky	1 Dose 30 ml	Gin	1 Dose 30ml
Ovos	2 Unidades	Queijo parmesão	1 fatia média
Queijo meia cura	1 fatia média	Queijo Cheddar	1 fatia pequena
Queijo Suíço	1 Fatia pequena	Queijos gordurosos	1 fatia pequena
Maçã	1 unidade	Pera	1 unidade
Nectarina	1 Unidade	Ameixa	1 Unidade
Ameixa Seca	7 unidades	Manga	1 unidade
Pêssego	1 unidade	Caqui	1 unidade
Tâmaras	1 Unidade	Melancia	1,5 fatia média
Figo Seco	1 Unidade	Figo fresco	1 Unidade
Cebola	1/4 Xícara	Alho	1 Dente
Aspargos	1 Unidade Média	Couve-flor	3 ramos
Inulina Fibra da chicória	1 Colher chá	Centeio	1/8 Xícara
Cevada	1/8 Xícara	Trigo	1/8 Xícara
Cuscuz	1/8 Xícara	Castanha Caju	7 unidades

Pistache	25 unidades	Mel	1 Colher chá
Xarope de milho	1 Colher chá	Xylitol	1 Colher chá
Eritritol	1 Colher chá	Maltitol	1 Colher chá
Isomalte	1 Colher chá	Manitol	1 Colher chá
Amido Hidrogenado	1 Colher chá	Sorbitol	1 Colher chá
Processados: Ketchup, maionese, massa de tomate e todos os condimentos que possuem trigo, centeio, corantes ou lácteos na composição	1 Colher chá	Leite de origem animal	1 Copo requeijão
Chá de Camomila	1 Xícara	Vinho do Porto	1 Cálice
Vinho Doce	1 Cálice	Suco de fruta	1 Copo
Refrigerante	1 Copo	Cerveja	1 Copo
Leite de vaca, cabra	1 Copo	Queijos macios	2 Fatias finas
logurte	1 Copo	Sorvete	1 Bola
Cream Cheese	1 Colher sopa	Requeijão	1 Colher sopa
Queijos Frescos – cottage	2 colheres sopa	Queijos Frescos – ricota	2 fatias (30 g)

■ Altos ■ Baixos ■ Recomendado não ingerir mais do que a medida indicada

GRUPO 10 VEGETARIANA/VEGANA

Alimento	Medida	Alimento	Medida
Clara de Ovo	4 claras	Tofu	160 gramas
logurte Natural de origem animal	1 copo (170 ml)	Proteína Vegetal em pó	1 scoop
Whey Protein	1 scoop	Spirulina	2 colheres sopa
Quinoa	1 Xícara	Lentilha	1 concha
Aveia	2 colheres sopa	Amaranto	1/8 Xícara
Nutritional Yeast	1 colher de servir (16g)	Feijões	1 concha
Tempeh	0,5 xícara	Proteína de Soja	1/8 Xícara
Ervilhas	5 colheres sopa	Grão de bico	3 colheres sopa
Chia	1/8 Xícara	Edamame	0,5 xícara
Semente de abóbora	1 colher sopa	Tempeh de Soja	0,5 Xícara
Ovo inteiro	2 unidades	Pasta de oleaginosas	1 Colher sopa
Semente de Girassol	1 colher sopa	Amendoim	10 Unidades
Castanha do Pará	1 unidade	Castanha de caju	7 unidades

■ Fonte isolada de Proteínas ■ Fonte de Proteínas e Carboidratos ■ Fonte de Proteínas e Lipídios