



Lista de Substituição de Alimentos



Grupo 6 = Equiv. Leite	1 Porção = 81Kcal
Leite desnatado	1 copo Americano
logurte Desnatado de Frutas	1 unidade
logurte Diet	1 unidade
Yakult	2 unidades
Coalhada desnatada	1 unidade
Leite de Soja	1 copo duplo CH

Grupo 7 = Equiv. Queijo	1 Porção = 69 Kcal
Queijo Minas	1 fatia Pequena
Queijo Minas Light	1 fatia Média
Queijo Cottage	2 col. de S CH
Tofu (soja)	2 fatias Grande
Queijo Polenguinho Light	2 unidades
Cream Cheese Light	1 col. de S CH
Requeijão Light	1 col. de S CH
Ricota	1 fatia Média

Grupo 8 = Equiv. Oleaginosa	1 Porção = 106 Kcal
Abacate	2 col. de S
Amêndoa	2 col. de S
Amendoim	2 col. de S
Coco	3 col. de S
Castanha de Cajú	2 col. de S
Castanha do Pará	2 col. de S
Nozes	2 col. de S
Gergelim semente	1 col. de S
Linhaça	1 col. de S

Grupo 10 = Equiv. Vegetal B	1 Porção = 12 Kcal
Abobrinha	2 col de S
Abóbora	2 col de S
Chuchu	2 col de S
Quiabo	1 col de S
Berinjela	2 col de S
Beterraba	2 col de S
Ervilha	1 col de S
Cenoura	2 col de S
Nabo	2 unidades Pequena
Vagem	2 col de S

Grupo 9 = Equiv. Fruta	1 Porção = 52 Kcal
Abacaxi	1 fatias Média
Acerola	10 unidades
Ameixa Vermelha	2 unidades Média
Ameixa Seca	3 unidades Média
Amora	18 unidades
Banana (Prata, Maçã,)	1 unidade Pequena
Caqui	1/2 unidade Média
Damasco Seco	3 unidades
Fruta do Conde	1 unidade Média
Goiaba	2 unidades Pequena
Graviola	1 unidade Pequena
Jaca	4 bagaços
Jambo	2 unidades Média
Kiwi	1 unidade Média
Laranja	1 unidade Pequena
Maçã	1 unidade Pequena
Mamão Formosa	1 fatias Média
Mamão Papaia	1/2 unidade Média
Manga	1/2 unidade Média
Maracujá	1 unidades Média
Melancia	1 fatias Média
Melão	2 fatias Média
Morango	12 unidades Média
Pêra	1 unidade Pequena
Pêssego	2 unidades Médias
Pitanga	15 unidades Média
Salada de Frutas	1 copo Pequeno (150mL)
Tamarindo (Polpa)	1 col. de S CH
Tangerina	1 unidade Média
Uva	10 unidades
Uva Passa	1 col. de S CH

Grupo 11 = Equiv. Vegetal A	À Vontade
Acelga, Bertalha, Mostarda, Agrião, Chicória, Brócolis, Pepino, Alface, Aipo, Couve-flor, Couve -manteiga, Berinjela, Espinafre, Tomate, Maxixe, Pimentão, Rabanete, Jiló, Repolho, Cebola e Alho	

Elaborado por: Elaine Carvalho CRN 4ª: 14100781

Revisado por: Prof.ª Dr.ª Jacqueline C. Peixoto CRN: 89100155

