

# Lista dos Alimentos

## CARBOIDRATOS

Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.
Abacaxi	70g	Batata Cozida	50g	Cramberry	35g	Lima	1 uni	Pimentão	200g
Abóbora	80g	Batata Doce Assada	40g	Damascos seco	15g	Maçã	70g	Purê de Batatas	60g
Abobrinha	300g	Batata Doce Purê	50g	Destilados (alcoólicos)	40ml	Macarrão Cozido	29g	Quiabo	190g
Acelga	220g	Batata Frita	5 uni	Ervilha	50g	Mamão Papaya	80g	Quinoa Cozida	42g
Água de Coco	240ml	Berinjela	110g	Espinafre	150g	Mandioca	50g	Rabanetes	265g
Aipo	300g	Beterraba	90g	Farinha de Mandioca	10g	Mandioquinha	50g	Repolho	160g
Alcachofra	1 un	Brócolis	200g	Feijões	50g	Manga	50g	Rúcula	400g
Alface	300g	Broto de Feijão	150g	Figo	48g	Melancia	76g	Spaghetti de Pupunha	200g
Alho-Poró	64g	Brotos de Alfafa	250g	Framboesas	180g	Melão	120g	Suco de Abacaxi	70mL
Ameixa Preta	1 uni	Cebola	100g	Frutas Vermelhas	120g	Milho Cozido	50g	Suco de Limão	100ml
Ameixa Seca	14g	Cenoura	90g	Geleia de Frutas 100% (s/ açúcar)	24g	Milho de Pipoca	13g	Suco de Maçã	70ml
Ameixa Vermelha	4 uni	Cerejas	75g	Goiaba	63g	Molho de Tomate Caseiro	160g	Suco de Tangerina	90 ml
Amido de Milho	12g	Cerveja (alcoólicos)	270ml	Granola salgada	15g	Morangos	150g	Suco de Uva	60ml
Amoras	90g	Cevadinha	35g	Granola doce comum	13g	Nabo	140g	Tâmara	11g
Arroz	30g	Chuchu	230g	Grão de Bico	50g	Nectarina	68g	Tangerina	1 uni
Aspargos	230g	Cogumelos	150g	Inhame	32g	Pão	22g	Tapioca	10g
Aveia	15g	Couve	120g	Kiwi	1 uni	Pepino	250g	Tomate	160g
Banana	40g	Couve de Bruxelas	130g	Laranja	½ un	Pêra	½ un	Vinho (alcoólicos)	120 ml
Batata Assada	50g	Couve-FLor	180g	Lentilha	50g	Pêssego	100g	Xylitol	9g

# Lista dos Alimentos

## PROTEÍNAS

Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.
Atum enlatado	30g	Lagosta	45g	Queijo de búfala	50g
Atum Fresco	45g	Linguado/Tilápia	45g	Queijo de Soja	30g
Bife bovino	30g	Lula	45g	Queijo Feta	45g
Camarão	45g	Mexilhão	45g	Queijo Minas	30g
Carne Bovina Moída	45g	Nutricional Yeast (Levedura Nutricional)	15g	Queijo Ricota	60g
Carne de Peru Moída	45g	Ovo	1 uni	Salmão	45g
Carne de Porco	30g	Peito de Frango	30g	Sardinhas	30g
Carne Suína Moída	45g	Proteína em Pó (Whey Protein)	9g	Spirulina (pó)	15g
Claras de ovo	2 un	Proteína em pó Vegana (proteína vegana)	11g	Tempeh	37g
Cordeiro	30g	Queijo Amarelo	30g	Tilápia	30g
Hambúrguer	45g	Queijo Cottage	50g	Tofu Firme	60g

# Lista dos Alimentos

GORDURAS					
Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.	Alimentos	Qtde.
Amêndoas	3 uni	Chocolate 70%	7g	Maionese	10g
Abacate	50g	Coco seco	5g	Manteiga	5g
Açaí (Puro s/ açúcar)	50g	Cream cheese	14g	Nozes picadas	5g
Amendoim	6 uni	Creme de leite	15g	Óleo de amendoim	2 ml
Azeite	2 ml	Farinha de amêndoas	6g	Óleo de coco	2 ml
Azeitona	5 uni	Farinha de coco	10g	Óleo de gergelim	2 ml
Bacon	10g	Guacamole	30g	Pasta de NUTS	7g
Banha	5g	Granola zuca café	7g	Semente (mix com abóbora, girassol, gergelim)	13g
Castanha de caju	3 uni	Bebida de amêndoas	90 ml	Tahine	7g
Chia	10g	Linhaça	10g		

# Lista dos Alimentos



## COMBO

Os alimentos que estão classificados como combo na lista de substituições, são alimentos que já entram como:

1 porção de carboidrato + 1 porção de proteína

COMBO	
Alimentos	Qtde.
Leite	1 xíc
Leite de Soja	1 xíc
Iogurte natural	170g
Soja	1/4 xíc