

Olá!

Essa é uma ferramenta incrível para te ajudar a montar as suas refeições de forma equilibrada e variada: a **Lista de Substituição Alimentar**.

Essa lista é um guia prático que te mostra diferentes opções de alimentos dentro do mesmo grupo nutricional, com quantidades equivalentes.

01.

Entenda os grupos: Cada grupo de alimentos compartilha características nutricionais semelhantes. *Por exemplo: o pão e a tapioca são fontes do macronutriente carboidrato e, portanto, fazem parte do mesmo grupo.*

02.

Combine os grupos para formar refeições completas: Use a lista para misturar alimentos de diferentes grupos e criar refeições equilibradas. *Por exemplo, combine carboidratos com proteínas, gorduras e vegetais para um almoço completo.*

03.

Consulte regularmente: Mantenha sua lista sempre por perto. Seja na cozinha, na bolsa ou no celular, consulte-a sempre que estiver planejando suas compras ou preparando suas refeições.

04.

Divirta-se experimentando: Aproveite a variedade que a lista oferece para experimentar novos alimentos e receitas. A diversidade alimentar não só beneficia sua saúde, mas também adiciona prazer e novidade às suas refeições.

05.

Personalize de acordo com seu plano alimentar: Suas necessidades nutricionais podem variar, então ajuste as quantidades e escolhas de alimentos conforme as minhas recomendações daquele mês.

06.

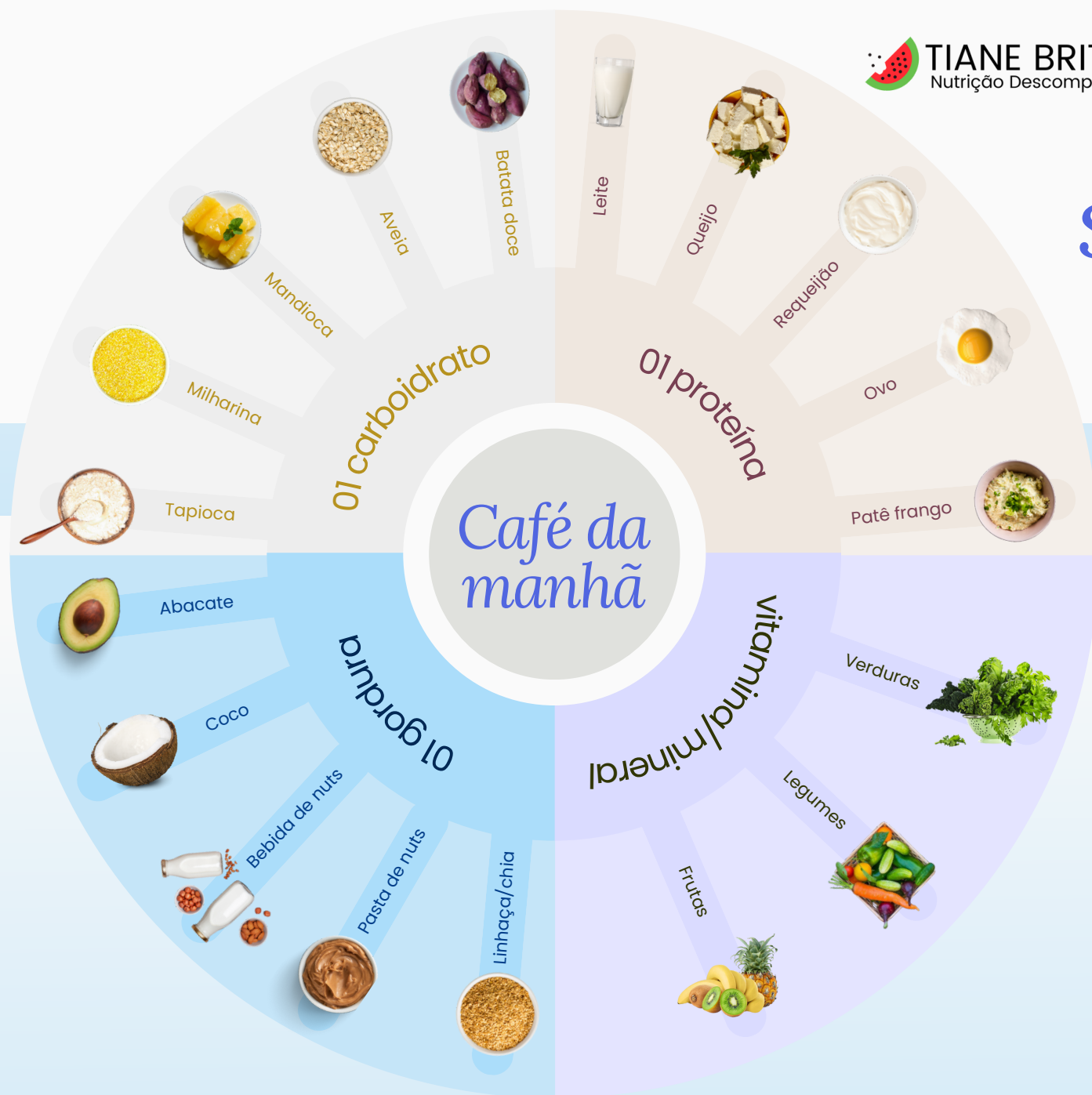
Planeje suas refeições: Ao preparar suas refeições, use a lista para variar os alimentos. *Por exemplo: Se você está enjoado de comer maçã todos os dias, veja na lista qual outra fruta pode substituir a maçã na mesma quantidade.*

07.

Veja quantidades equivalentes: Para cada alimento, indicamos a quantidade que representa uma porção. Isso te ajuda a entender quanto de um alimento pode ser trocado por outro do mesmo grupo sem alterar significativamente o valor nutricional da sua refeição.

Tiane Brites – Nutricionista Vegetariana & Vegana

Lista de substituição



OBSERVAÇÕES

Para compor o seu café da manhã escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo das **proteínas**
- 01 alimento do grupo das **gorduras (opcional)**
- **01 alimento do grupo das vitaminas e minerais.**

Exemplos:

- Tapioca + Ovo + Mamão + Chia.
- Pão Francês + Ovo + Melão + Linhaça
- Tapioca + Queijo + Tomate
- Iogurte + Aveia + Banana + Castanhas
- Torrada + Guacamole + Ovo
- Crepioca + Patê de Atum + Mamão
- Cuscuz + Ovo + Abacaxi

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade porções indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

Tiane Brites - Nutricionista Vegetariana & Vegana

Opções de substituição

GRUPO - CARBOIDRATOS

1 porção do grupo dos carboidratos possui 70kcal:

Pão Francês	25g	1/2 unidade	70 kcal
Pão de Forma milho ou trigo	25g	1 fatia	70 kcal
Torrada de pão francês	20g	3 fatias	70 kcal
Aveia em flocos ou farelo	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Tapioca	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Cuscuz	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Mandioca	50g	2 colheres de sopa	70 kcal
Batata Doce	50g	2 colheres de sopa	70 kcal

GRUPO - PROTEÍNAS

1 porção do grupo das proteínas possui 90kcal:

iogurte natural	175g	1 unidade	90 kcal
iogurte natural desnatado	220g	1 copo cheio	90 kcal
Leite de vaca desnatado em pó	25g	1 colher de sopa	90 kcal
Leite de vaca desnatado	240ml	1 copo cheio	90 kcal
Leite de vaca semi	200ml	1 copo	90 kcal
Leite de vaca integral	120ml	1/2 copo	90 kcal
Leite de vaca integral em pó	20g	1 colher de sopa	90 kcal
Queijo minas frescal	35g	1 fatia média	90 kcal
Queijo mozzarella	25g	2 fatias finas	90 kcal
Queijo parmesão	20g	2 colheres de sopa	90 kcal
Queijo prato	25g	2 fatias finas	90 kcal
Queijo ricota	65g	3 colheres de sopa	90 kcal
Ovo, cozido	60g	1 unidade	75 kcal

GRUPO - GORDURAS (OPCIONAL)

1 porção do grupo das gorduras possui 90kcal:

Amêndoas torradas	15g	15 unidades	90 kcal
Castanha de caju	15g	8 unidades	90 kcal
Coco cru	20g	1 pedaço pequeno	90 kcal
Noz	15g	3 unidades	90 kcal
Castanha do Pará	15g	4 unidades	90 kcal
Abacate	90g	3 colheres de sopa	90 kcal
Pasta de nuts	20g	2 pontas de faca	90 kcal
Linhaça/chia	20g	4 col. rasas de chá	90 kcal
Bebida de nuts	300ml	1 copo e 1/2	90 kcal



Tiane Brites – Nutricionista Vegetariana & Vegana

Opções de substituição

GRUPO - VITAMINAS E MINERAIS - FRUTAS

1 porção do grupo das frutas possui 70kcal:

Abacaxi	145g	1 fatia grande	70 kcal
Acerola	210g	32 unidades	70 kcal
Ameixa	130g	3 unidades	70 kcal
Banana da terra	55g	1/2 unidade grande	70 kcal
Banana maçã	80g	1 unidade	70 kcal
Banana nanica	75g	1 unidade	70 kcal
Banana ouro	60g	1 unidade pequena	70 kcal
Banana prata	70g	1 unidade	70 kcal
Figo	175g	3 unidades pequenas	70 kcal
Goiaba	130g	1/2 unidade	70 kcal
Jabuticaba	125g	20 unidades	70 kcal
Kiwi	135g	2 unidades	70 kcal
Laranja lima	150g	2 unidades	70 kcal
Laranja pera	190g	2 unidades	70 kcal
Limão	350g	4 unidades	70 kcal
Maçã argentina	110g	1 unidade	70 kcal
Maçã fuji	130g	1 unidade	70 kcal
Mamão formosa	155g	1 fatia	70 kcal
Mamão papaia	175g	1/2 unidade	70 kcal
Manga	100g	1 unidade	70 kcal
Maracujá	100g	1/2 xícara de chá	70 kcal
Melancia	210g	2 fatias	70 kcal
Melão	240g	2 fatias	70 kcal
Mexerica	175g	1 unidade	70 kcal
Morango	230g	10 unidades	70 kcal
Pêra	125g	1 unidade	70 kcal
Pêssego	195g	2 unidades	70 kcal
Uva Itália ou Rubi	140g	8 unidades	70 kcal

GRUPO - VEGETAIS TIPO B

1 porção do grupo dos vegetais possui 40kcal:

Abóbora	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Abobrinha	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Berinjela	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Beterraba	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Cenoura	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Chuchu	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Couve de bruxelas	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Jiló	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Pimentão	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Quiabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Nabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Vagem	100g	4 colheres de sopa	40 kcal

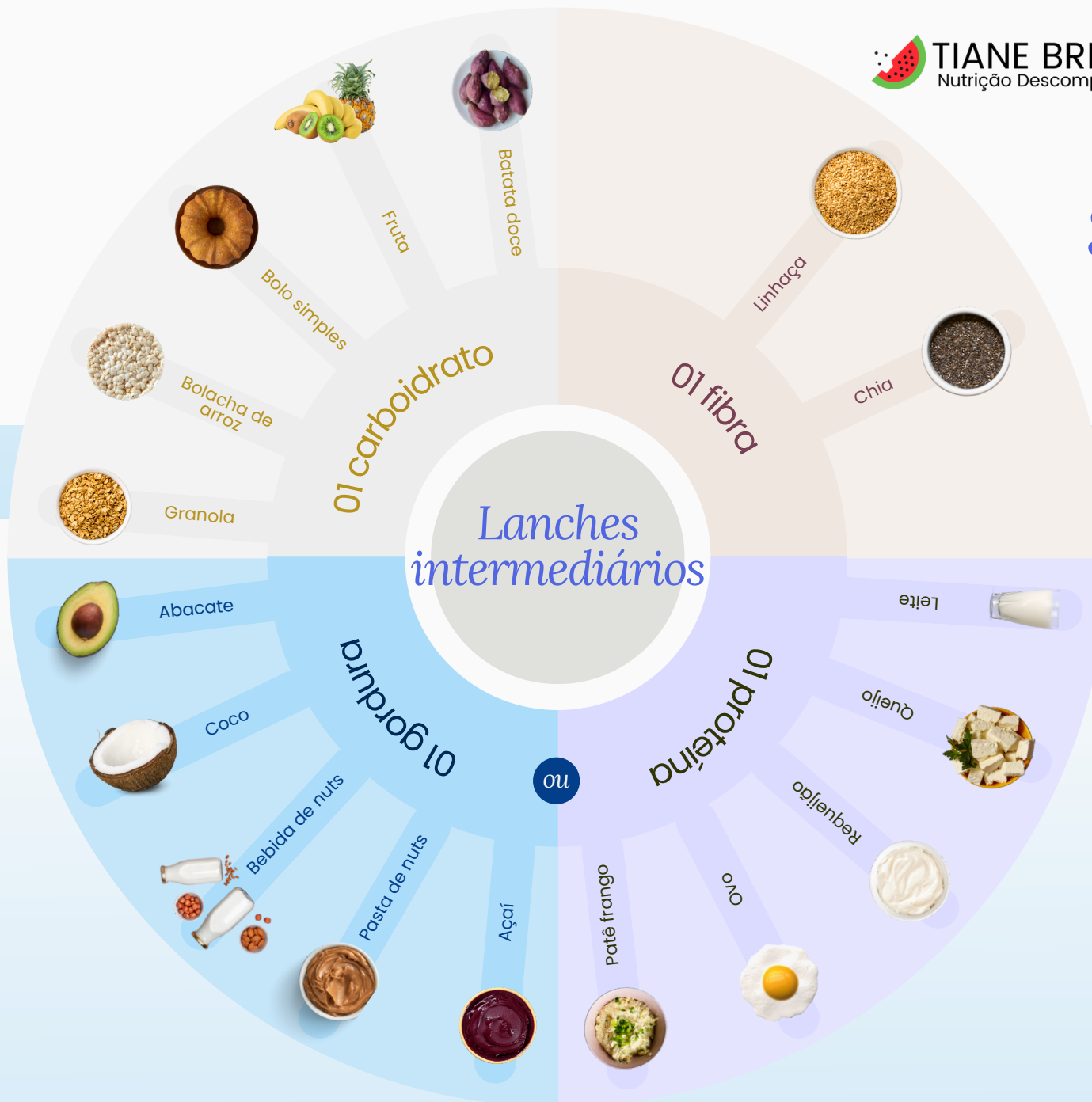
GRUPO - VEGETAIS TIPO A

- acelga, agrião, aipo, alcachofra alface, alface, almeirão, aspargo, brócolis, broto de feijão, chicória, couve, couve flor, escarola, espinafre, mostarda, pepino, pimentão, rúcula, salsa, tomate.



Tiane Brites – Nutricionista Vegetariana & Vegana

Lista de substituição



OBSERVAÇÕES

Para compor o seu lanche intermediário escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo das **fibras**
- 01 alimento do grupo das **proteínas**
- ou**
- 01 alimento do grupo das **gorduras**

Exemplos:

- Chips de Batata Doce + Pasta de Amendoim
- Vitamina de Banana com Aveia
- Iogurte + Granola + Chia
- Bolacha de Arroz + Patê de Atum
- Bolo simples + Café com Leite

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

Tiane Brites – Nutricionista Vegetariana & Vegana

Opções de substituição



GRUPO - CARBOIDRATOS

1 porção do grupo dos carboidratos possui 70kcal:

Pão Francês	25g	1/2 unidade	70 kcal
Pão de Forma milho	25g	1 fatia	70 kcal
Pão de Forma trigo	25g	1 fatia	70 kcal
Torrada de pão francês	20g	3 fatias	70 kcal
Aveia em flocos ou farelo	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Tapioca	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal
Cuscuz	20g	1 colher de sopa cheia	70 kcal

Obs: você também pode substituir esse grupo por 1 porção do grupo das frutas.

GRUPO - GORDURA

1 porção do grupo das gorduras possui 90kcal:

Abacate	90g	3 colheres de sopa	90 kcal
Açaí	150g	1 polpa e ½	90 kcal
Bebida de nuts	300g	1 copo e ½	90 kcal
Coco	20g	1 pedaço pequeno	90 kcal
Pasta de nuts	20g	2 pontas de faca	90 kcal

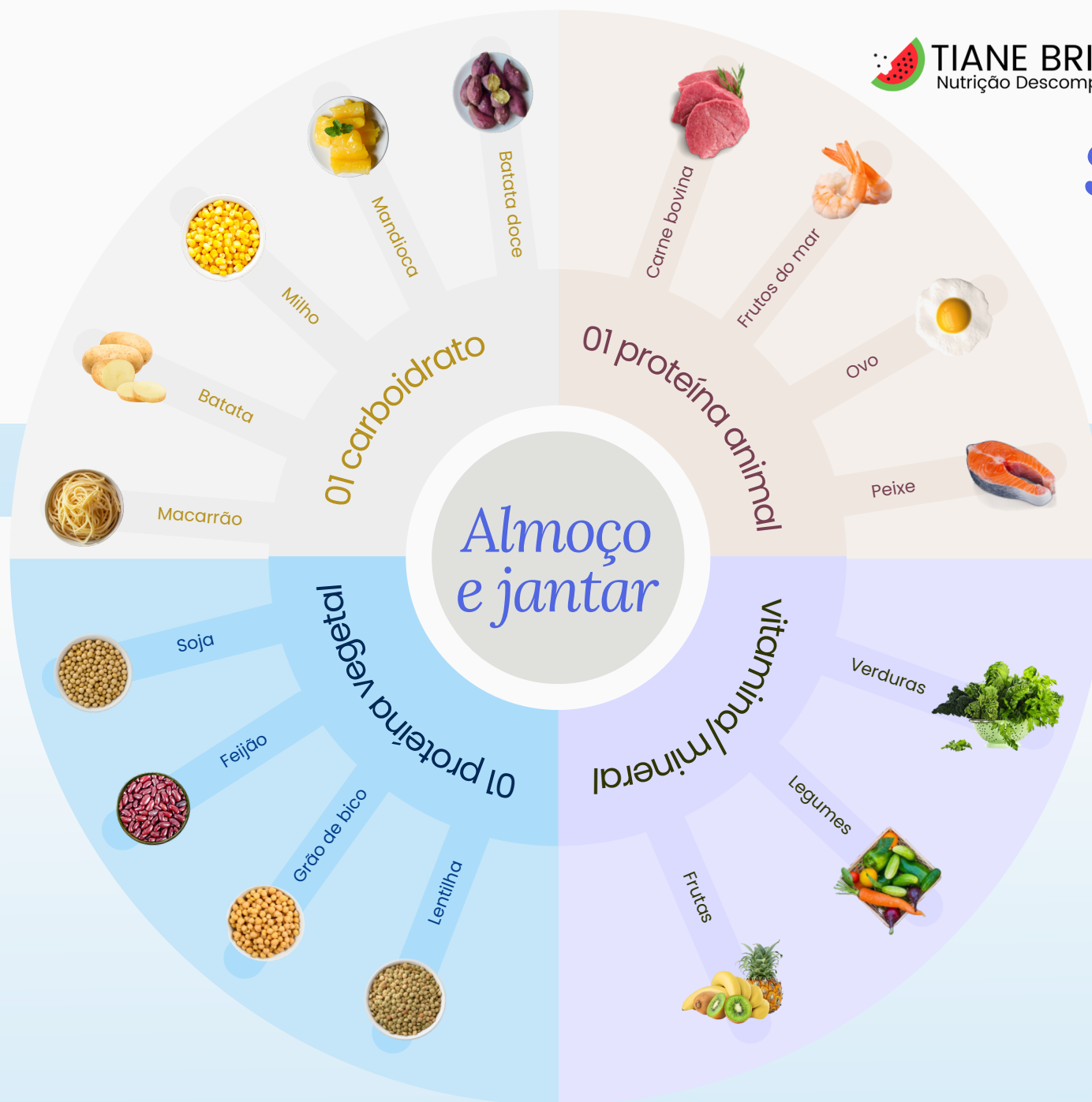
GRUPO - PROTEÍNAS

1 porção do grupo das proteínas possui 90kcal:

iogurte natural	175g	1 unidade	90 kcal
iogurte natural desnatado	220g	1 copo cheio	90 kcal
Leite de vaca desnatado em pó	25g	1 colher de sopa	90 kcal
Leite de vaca desnatado	240ml	1 copo cheio	90 kcal
Leite de vaca semi	200ml	1 copo	90 kcal
Leite de vaca integral	120ml	1/2 copo	90 kcal
Leite de vaca integral em pó	20g	1 colher de sopa	90 kcal
Queijo minas frescal	35g	1 fatia média	90 kcal
Queijo mozzarella	25g	2 fatias finas	90 kcal
Queijo parmesão	20g	2 colheres de sopa	90 kcal
Queijo prato	25g	2 fatias finas	90 kcal
Queijo ricota	65g	3 colheres de sopa	90 kcal
Ovo, cozido	60g	1 unidade	75 kcal

Tiane Brites - Nutricionista Vegetariana & Vegana

Lista de substituição



OBSERVAÇÕES

Para compor o seu almoço ou jantar escolha:

- 01 alimento do grupo dos **carboidratos**
- 01 alimento do grupo da **proteína animal**
- 01 alimento do grupo das **proteína vegetal**
- 02 alimentos do grupo das **vitaminas e minerais**

Exemplos:

- Arroz, feijão, carne cozida, couve refogada e tomate
- Macarrão, carne moída, salada de grão de bico com tomate e cebola, azeite
- Escondidinho de mandioca com recheio de frango desfiado, salada de alface e cenoura, azeite
- Mandioquinha refogada, omelete com espinafre, legumes assados
- Purê de batata, peixe grelhado, legumes refogados.

Para descobrir outras opções de substituição e a quantidade indicada de cada um dos alimentos, consulte a tabela na página seguinte.

Tiane Brites - Nutricionista Vegetariana & Vegana

GRUPO - CARBOIDRATOS

1 porção do grupo dos carboidratos **possui 50kcal:**

Arroz Branco cozido	40g	2 colheres de sopa	50 kcal
Batata Baroa cozida	60g	1 unidade média	50 kcal
Batata Doce cozida	65g	8 fatias médias	50 kcal
Batata Inglesa cozida	95g	1 e 1/2 unidade	50 kcal
Mandioca cozida	40g	1 pedaço pequeno	50 kcal
Inhame	45g	1 pedaço pequeno	50 kcal
Nhoque cozido	30g	1 colher de sopa	50 kcal
Farofa	15g	1 colher de sopa	50 kcal
Macarrão	40g	1 colher de servir	50 kcal
Quinoa	40g	2 colheres de sopa	50 kcal
Pão de forma trigo	20g	1 fatia pequena	50 kcal
Pão francês	17g	1/3 unidade	50 kcal
Cuscuz	45g	2 e 1/2 colher de sopa	50 kcal
Tapioca	15g	1 e 1/2 col. sobremesa rasa	50 kcal

GRUPO - PROTEÍNA ANIMAL - CARNES

1 porção do grupo das carnes **possui 150kcal:**

Frango grelhado	100g	1 filé médio	150 kcal
Acém, sem gordura, cozido	75g	1 bife pequeno	150 kcal
Contra-filé, sem gordura, grelhado	65g	1 bife pequeno	150 kcal
Coxão duro, sem gordura, cozido	70g	1 bife pequeno	150 kcal
Coxão mole, sem gordura, cozido	90g	2 bifos pequenos	150 kcal
Músculo, sem gordura, cozido	80g	3 pedaços pequenos	150 kcal
Patinho, sem gordura, grelhado	70g	1 bife pequeno	150 kcal
Lombo, assado	75g	1 fatia média	150 kcal
Ovo, cozido	120g	2 unidades	150 kcal

Opções de substituição

GRUPO - PROTEÍNA ANIMAL - PEIXES

1 porção do grupo dos peixes **possui 140kcal:**

Bacalhau cozido	120g	6 colheres de sopa	140 kcal
Cação cozido	120g	8 pedaços	140 kcal
Camarão cozido	160g	8 colheres de sopa	140 kcal
Filé Merluza assado	120g	6 pedaços pequenos	140 kcal
Salmão Cru	80g	1 filé	140 kcal
Sardinha assada sem óleo	80g	4 pedaços pequenos	140 kcal
Atum fresco, cru, sem óleo	100g	1 filé pequeno	140 kcal

GRUPO - PROTEÍNA VEGETAL

1 porção do grupo da proteínas vegetal **possui 70kcal:**

Feijão Carioca	100g	5 colheres de sopa rasa	70 kcal
Ervilha em vagem	50g	2 colheres de sopa	70 kcal
Grão de bico cozido	90g	3 colheres de sopa	70 kcal
Lentilha cozida	60g	3 colheres de sopa	70 kcal
Proteína de soja	50g	2 colheres de sopa	70 kcal

Tiane Brites - Nutricionista Vegetariana & Vegana

GRUPO - VITAMINAS E MINERAIS - FRUTAS

1 porção do grupo das frutas possui 70kcal:

Abacaxi	145g	1 fatia grande	70 kcal
Acerola	210g	32 unidades	70 kcal
Ameixa	130g	3 unidades	70 kcal
Banana da terra	55g	1/2 unidade grande	70 kcal
Banana maçã	80g	1 unidade	70 kcal
Banana nanica	75g	1 unidade	70 kcal
Banana ouro	60g	1 unidade pequena	70 kcal
Banana prata	70g	1 unidade	70 kcal
Figo	175g	3 unidades pequenas	70 kcal
Goiaba	130g	1/2 unidade	70 kcal
Jabuticaba	125g	20 unidades	70 kcal
Kiwi	135g	2 unidades	70 kcal
Laranja lima	150g	2 unidades	70 kcal
Laranja pera	190g	2 unidades	70 kcal
Limão	350g	4 unidades	70 kcal
Maçã argentina	110g	1 unidade	70 kcal
Maçã fuji	130g	1 unidade	70 kcal
Mamão formosa	155g	1 fatia	70 kcal
Mamão papaia	175g	1/2 unidade	70 kcal
Manga	100g	1 unidade	70 kcal
Maracujá	100g	1/2 xícara de chá	70 kcal
Melancia	210g	2 fatias	70 kcal
Melão	240g	2 fatias	70 kcal
Mexerica	175g	1 unidade	70 kcal
Morango	230g	10 unidades	70 kcal
Pêra	125g	1 unidade	70 kcal
Pêssego	195g	2 unidades	70 kcal
Uva Itália ou Rubi	140g	8 unidades	70 kcal

ALMOÇO E JANTAR

Opções de substituição

GRUPO - VEGETAIS TIPO B

1 porção do grupo dos vegetais tipo B possui 40kcal:

Abóbora	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Abobrinha	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Berinjela	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Beterraba	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Cenoura	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Chuchu	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Couve de bruxelas	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Jiló	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Pimentão	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Quiabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Nabo	100g	4 colheres de sopa	40 kcal
Vagem	100g	4 colheres de sopa	40 kcal

GRUPO - VEGETAIS TIPO A

- acelga, agrião, aipo, alcachofra, alface, alfafa, almeirão, aspargo, brócolis, broto de feijão, chicória, couve, couve flor, escarola, espinafre, mostarda, pepino, pimentão, rúcula, salsa, tomate.

Tiane Brites – Nutricionista Vegetariana & Vegana