



MEDICINA  
PREVENTIVA



# Tabela de Substituição Alimentar

Escolhas inteligentes em  
doses certas.



NotreDame  
Intermédica

# TABELA DE SUBSTITUIÇÃO ALIMENTAR

## GRUPO 1 – ARROZES, PÃES, MASSAS E TUBÉRCULOS

Aveia	3 colheres de sopa
Cereal matinal sem açúcar	1 xícara de chá
Granola sem açúcar	3 colheres de sopa
Barra de cereais	1 unidade
Biscoito <i>Cream Cracker</i>	5 unidades
Biscoito de água e sal	4 unidades
Biscoito Maisena/Maria	7 unidades
Biscoito integral	8 unidades
Biscoito de água	5 unidades
Broa de milho pequena	1 unidade
Biscoito individual salgado	1 unidade (ou 3 biscoitos)
Bolo simples caseiro	1 fatia fina
Bisnaguinha pequena	3 unidades
Pão caseiro sem gordura	1 fatia pequena
Pão italiano redondo	1 fatia fina
Pão francês/integral sem miolo	1 unidade
Pão sírio	1 unidade
Pão de forma/integral/ <i>light</i>	2 fatias
Torrada integral	4 unidades
Torrada de pão francês	6 unidades
Arroz branco ou integral	4 colheres de sopa
Angu	3 colheres de sopa
Cuscuz nordestino	1 fatia média
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Farinha de milho	3½ colheres de sopa
Polenta cozida	2 colheres de sopa
Batata pequena cozida	2 unidades
Batata-doce cozida	1 unidade pequena
Purê de batata	2 colheres de servir
Mandioca cozida	1 unidade pequena
Inhame/cará cozido	1 unidade pequena
Mandioquinha	1 unidade média
Milho verde em conserva	7 colheres de sopa
Milho verde em espiga	1 espiga grande
Macarrão cozido	1 pegador
Nhoque de batata	3 colheres de sopa
Polvilho (tapioca)	3 colheres de sopa
Pipoca	2 xícaras de chá

Evitar misturar dois tipos de alimentos deste grupo numa mesma refeição.



## GRUPO 2 – VERDURAS E LEGUMES

VERDURAS		
Acelga	Catalônia	Mostarda
Agrião	Couve-manteiga	Repolho
Alface	Escarola	Rúcula
Almeirão	Espinafre	Salsão
LEGUMES		
Abóbora (2 pedaços méd.)	Broto de alfafa	Pepino
Abobrinha	Broto de feijão	Pimentão
Aipo	Cenoura	Quiabo
Alcachofra	Chuchu	Rabanete
Aspargo	Couve flor	Tomate caqui
Berinjela	Jiló	Tomate cereja
Beterraba (1 fatia grossa)	Maxixe	Tomate comum
Brócolis	Palmito em conserva	Vagem

OBS.: Prato colorido, metade do prato, 3 tipos do grupo. Alimentos em conserva: consumir esporadicamente e com moderação.

## GRUPO 3 – FRUTAS

Abacaxi	2 fatias médias*
Abacate	1 colher de sopa
Acerola	1 xícara de chá
Ameixa seca	4 unidades
Ameixa vermelha	3 unidades pequenas
Banana	1 unidade média
Caju	2 unidades
Caqui	1 unidade pequena
Carambola	2 unidades
Cereja	4 unidades
Damasco seco	5 unidades
Fruta do conde	½ unidade
Figo	2 unidades pequenas
Goiaba	1 unidade pequena
Jabuticaba	20 unidades
Jaca	7 bagos
Kiwi	2 unidades
Laranja	1 unidade
Limão	4 unidades
Maçã	1 unidade
Mamão formosa	1 fatia grossa**
Mamão papaia	½ unidade
Manga	1 unidade pequena
Maracujá (suco puro)	½ xícara de chá
Melancia	1 fatia grossa**
Melão	1 fatia grossa**
Mexerica	1 unidade
Morango/pitanga	10 unidades pequenas
Nectarina	2 unidades
Pera	1 unidade
Pêssego	2 unidades
Uva-passa	1 colher de sopa
Uva Itália/rubi	11 bagos
Salada de fruta	1 xícara de chá

\*Fatia média = espessura de 1 dedo indicador. \*\*Fatia grossa = espessura de 2 dedos indicadores. Variar frutas ao longo do dia e não ultrapassar 5 porções por dia, seguindo as orientações conforme o cardápio.



## GRUPO 4 – LEITE E DERIVADOS

Coalhada fresca	½ xícara de chá
Leite desnatado/de soja/0% lactose	1 copo de 200 ml
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa
logurte desnatado/light	1 copo de 200 ml
Queijo <i>cottage</i>	4 colheres de sopa
Queijo pasteurizado tradicional	2 unidades (30 g)
Queijo fresco	1 fatia grande
Queijo ricota	2 fatias médias

## GRUPO 5 – CARNES

Almôndegas assadas (caseira)	3 unidades pequenas
Atum <i>light</i>	2 colheres de sopa
Bife grelhado	1 unidade média
Bife de fígado grelhado	1 filé médio
Carne assada	1 fatia pequena
Carne cozida	4 pedaços pequenos
Carne moída	5 colheres de sopa
Camarão	10 unidades pequenas
Coxa assada sem pele	1 unidade
Espetinho de carne	1 unidade
Hambúrguer caseiro	1 unidade
Filé de frango grelhado	1 filé médio
Peito de frango cozido	4 pedaços pequenos
Sobrecoxa assada sem pele	1 unidade
Lombo de porco assado	1 fatia pequena
Ovo <i>poché</i> , cozido, omelete	2 unidades
Peixe grelhado/cozido/assado	1 filé grande ou 1 posta
Sardinha fresca	1 unidade
Sardinha em lata	1 lata
Hambúrguer de soja assado	1 unidade
Almôndegas de soja assadas	3 unidades pequenas

\*Porção média - palma da mão

## GRUPO 6 – LEGUMINOSAS

Feijão	1 concha
Lentilha	2 colheres de sopa
Grão-de-bico	2 colheres de sopa
Ervilha fresca	3 colheres de sopa
Ervilha torta cozida	5 unidades
Ervilha em conserva	2 colheres de sopa
Soja cozida	4 colheres de sopa
Proteína texturizada de soja	1 ½ xícara de chá

## GRUPO 7 – EXTRAS/RECHEIOS

Maionese	1 colher de sopa
Margarina vegetal	½ colher de sopa
Manteiga	½ colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Requeijão	1 colher de sopa
<i>Cream Cheese</i>	1 ½ colher de sopa

\*Dar preferência a versões lights. Evitar excessos deste grupo.

## GRUPO 8 – AÇÚCARES E DOCES (CONSUMIR ESPORADICAMENTE)

Frutas em calda	½ porção de referência da fruta
Bananada	1 unidade média (20 g)
Bombom	1 unidade
Docinhos de festa	2 unidades pequenas
Chocolate 70% cacau	20 gramas
Frozen (sorvete de iogurte)	100 gramas (1 bola)
Gelatina	100 ml
Goiabada	1 fatia fina (20 g)
Mel	2 colheres de sopa rasa
Picolé de frutas	1 unidade
Achocolatado	1 colher de sobremesa rasa
Açúcar cristal, orgânico, demerara, mascavo, <i>light</i>	1 colher de chá

O consumo de adoçante dietético deve ser prescrito por um nutricionista.  
Diabéticos: utilizar doces diets conforme prescrição.





## PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

### Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

**Cargo: Diretor médico**

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.  
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas  
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,  
acesse: [www.gndi.com.br](http://www.gndi.com.br)

## CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210