

# Grupos Alimentares

Alimentos e Porções



Veja mais opções de alimentos em nosso site, na seção **ARMAZÉM 449**

[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)

## Cereais, Massas e Tubérculos

Alimentos	1(uma) porção
Arroz branco / integral	1 col. servir
Aveia	2 col. sobremesa
Barra de Cereal (até 80Kcal)	1 un.
Biscoito "single pack"	½ pct
Biscoito água e sal	3 un.
Biscoito água e sal light	5 un.
Biscoito de polvilho "peta"	6 un.
Biscoito doce "sem recheio"	4 un.
Bisnaguinha	1,5 un.
Cereal matinal	½ xíc. chá
Farelo de Aveia	2 col. sopa
Farinha de mandioca	2 col. sopa
Farinhas lácteas	3 col. sopa
Granola/ Muslix	2 col. sopa
Macarrão espaguete	1 pegador
Macarrão parafuso	1 e ½ col. servir
Milho	4 col. sopa / 1 espiga média
Pão de forma light (até 40Kcal por fatia)	2 fatias
Pão de forma / Pão de forma integral	1 fatia
Pão francês sem miolo	1 un.
Pão francês / Pão francês integral	½ un.
Pão sírio	½ un. de 50g
Purê de batata	1 col. servir
Quinoa	2 col. sopa
Torrada integral	2 un.

## Tubérculos

Batata	1 un. pequena / 1 col. servir
Cará	1 col. servir
Inhame	1 col. servir
Mandioca	1 pedaço peq. / 1 col. servir

## Carnes

Alimentos	1(uma) porção
Almôndegas	2 un.
Carne/Frango	1 pedaço médio ou 1 col. servir
Carne (proteína) de soja	1 col. servir cheia
Hamburguer	1 un.
Ovo cozido	2 un.
Peixe	1 posta / 1 filé grande
<b>Carne lanche</b>	
Atum light/ Atum em água (em conserva)	½ lata
Blanquet de peru	4 rodelas
Ovo cozido	1 unidade
Presunto	1 fatia
Presunto de ave	2 fatias
Salsicha de ave	1 unidade
Sardinha (em conserva)	½ lata

## Verduras

1 (uma) porção = 2 colheres de sopa cheias ou 1 pires de vegetais crus

Acelga, Couve-flor, Agrião, Espinafre, Alface, Jiló, Berinjela, Maxixe, Brócolis, Palmito, Brotos (alfafa, feijão, girassol, lentilha), Pepino, Cebola, Pimentão, Champignon, Rabanete, Chicória, Repolho, Couve, Tomate

## Legumes

1 (uma) porção = 2 colheres de sopa cheias

Abóbora, Ervilha, Abobrinha, Beterraba, Cenoura, Quiabo, Chuchu, Vagem

## Frutas

Alimentos	1 (uma) porção
Abacaxi	2 fatias
Ameixa Preta	2 un.
Ameixa seca	4 un.
Banana	1 un.
Banana passa	2 un. pequenas
Caqui	1 un.
Damasco seco	4 un.
Goiaba	1 un.
Kiwi	1 un.
Laranja	1 un.
Maçã	1 un.
Mamão formosa	1 fatia média
Mamão papaya	½ un. média
Manga	1 un. média
Melancia	1 fatia grande
Melão	1 fatia grande
Morango	8 un.
Pêra	1 un.
Pêssego	1 un.
Salada de frutas	1 copo (200ml)
Tangerina	1 un.
Uva	10 un.
Uva passa	2 col. sopa

### Sucos

Suco de frutas	1 copo (200ml)
Suco de polpa com açúcar	1 copo (200ml)
Suco de caixinha	1 copo (200ml)
Suco de "garrafa" com açúcar	1 copo (200ml)

### Sucos light

Água de coco	1 copo (200ml)
Suco light de caixinha	1 copo (200ml)
Suco de polpa com adoçante/sem açúcar	1 copo (200ml)
Suco de "garrafa" com adoçante/sem açúcar	1 copo (200ml)

## Leguminosas

Alimentos	1(uma) porção
Feijão	3 col. servir / 1 concha média
Grão de bico	1 e ½ col. servir
Lentilha	2 col. servir
Soja	1 e ½ col. servir

## Leite e Derivados

Alimentos	1(uma) porção
Coalhada	1 copo (200ml)
Iogurte	1 copo (200ml)
Leite de soja	2 col. sopa
Leite integral	1 copo (200ml)
Leite em pó	2 col. sopa
<b>Leite light</b>	
Coalhada light	1 copo (200ml)
Iogurte light (até 70kcal por porção)	1 copo (200ml)
Leite desnatado	1 copo (200ml)
Leite em pó light/desnatado	2 col. sopa
<b>Queijo</b>	
Polenguinho	1 un.
Queijo minas padrão	1 fatia média
Mussarela/ prato	2 fatias
Parmesão ralado	2 col. sopa
Requeijão	1 col. sopa rasa
<b>Queijo light</b>	
Polenguinho light	1 un.
Queijo minas frescal	1 fatia média
Mussarela/ prato light	2 fatias
Parmesão ralado light	2 col. sopa
Requeijão light/zero	1 col. sopa rasa
Ricota/Tofu	1 fatia média

## Óleos, Castanhas e Energéticos Extras

Alimentos	1(uma) porção
Amêndoas	7 un.
Amendoim	2 col. sopa / 17 un.
Azeite, óleos vegetais	1 col. sopa
Castanha de caju	7 un.
Castanha do Pará	3 un.
Linhaça	1 col. sopa
Maionese	2 col. sobremesa
Maionese light	3 col. sobremesa
Manteiga/ Margarina	2 pontas de faca
Manteiga light/ Margarina light/ Creme vegetal	4 pontas de faca
Nozes	3 un.
<b>Açúcar</b>	
Achocolatado	2 col. sobremesa
Açúcar	1 col. sopa
Açúcar mascavo	1 col. sopa
Gelatina	1 pote 200ml
Geléia	1 col. sopa
Mel	1 col. sopa
Rapadura	1 pedaço peq. (20g)