

ALIMENTOS EQUIVALENTES A 12g DE HIDRATOS DE CARBONO

Alimento	Quantidade
Carcaça	½ = 25g
Pão de centeio/mistura	1 fatia pequena = 25 - 30g
Pão de milho (broa)	1 fatia pequena = 25 - 30g
Pão integral	1/3 tipo carcaça ou cacete pequeno = 30g
Bolacha de água e sal (redonda)	3
Bolacha de água e sal (tipo Cream Cracker)	2
Bolacha Maria	3
Gressino	6 (finos)
Tostas	2
Flocos de milho (tipo Corn Flakes)	3 colheres de sopa
Flocos de aveia	2 colheres de sopa
Batata (tamanho de um ovo)	1
Puré de batata	2 colheres de sopa
Arroz cozinhado	2 colheres de sopa
Massa cozinhada	2 colheres de sopa
Feijão seco cozinhado	3 colheres de sopa
Grão de bico cozinhado	3 colheres de sopa
Ervilhas cozinhadas	4 colheres de sopa
Favas cozinhadas	4 colheres de sopa
Lentilhas cozinhadas	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	2 colheres de sopa
Amido de milho (tipo Maizena)	2 colheres de sopa
Tremoços	7 colheres de sopa
Castanhas	3 (com pele)

Alimento	Quantidade
Maçã ou Pêro	1 pequeno
Laranja	1 grande
Ameixa	2
Ananás	1 rodela da grossura de um dedo
Anona	1 pequena com casca
Banana	1 pequena tipo Madeira
Cereja ou Ginja	24
Damasco	3 pequenos
Diospiro	1 pequeno
Figo	1 grande
Kiwi	1 médio
Manga	1/3
Melancia ou Melão	2 talhadas finas
Morango	8-10 médios
Nêspera	2-3 médias
Pêra	1 média
Pêra Abacate	1 pequena
Pêssego	1 médio
Tângera	2 pequenas
Tangerina	3 pequenas
Uva	8-10 bagos médios
Leite	2,5 dL
Leite em pó (completo meio-gordo/magro)	2 colheres de sopa +/- cheias
logurte natural não açucarado ou dietético	2