

CONHEÇA AS PORÇÕES DOS ALIMENTOS!



PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS

As porções foram distribuídas para um plano alimentar de 2.000 calorias por dia, quantidade média necessária para uma pessoa adulta saudável. Essa quantidade pode variar de acordo com a necessidade de cada pessoa, dependendo do seu peso, altura, sexo, idade e também de acordo com suas atividades.

Arroz, pães, massas, batata e mandioca – consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 kcal)

Alimentos	Uma porção equivale a
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 e ½ unidade
Biscoito tipo “cream cracker”	5 unidades
Bolo de milho	1 fatia
Cereal matinal	1 xícara de chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	3 e ½ colheres de sopa
Milho verde em espiga	1 espiga grande
Pão de forma tradicional	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Purê de batata	3 colheres de sopa
Torrada salgada	4 unidades

Verduras e legumes – consuma três porções ao dia (uma porção = 15 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Abóbora cozida	1 e ½ colher de sopa
Alface	15 folhas
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 e ½ colheres de sopa
Cenoura crua (picada)	1 colher de servir
Pepino picado	4 colheres de sopa
Rúcula	15 folhas
Tomate comum	4 fatias

Frutas – consuma três porções ao dia (uma porção = 70 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Abacaxi	1 fatia
Ameixa-preta seca	3 unidades
Banana-prata	1 unidade
Caqui	1 unidade
Goiaba	½ unidade
Laranja-pêra	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão-papaia	½ unidade
Melancia	2 fatias
Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	½ xícara de chá
Suco de laranja (puro)	½ copo de requeijão
Tangerina/mexerica	1 unidade
Uva comum	22 uvas

Feijões – consuma uma porção ao dia (uma porção = 55 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Ervilha seca cozida	2 e ½ colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
Lentilha cozida	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir

Carnes, peixes e ovos – consuma uma porção ao dia (uma porção = 190 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Bife grelhado	1 unidade
Carne assada	1 fatia pequena
Frango/Filé grelhado	1 unidade
Omelete simples	1 unidade
Peixe-espada cozido	1 porção

Leites, queijos, iogurtes – consuma três porções ao dia (uma porção = 120 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Iogurte desnatado de frutas	1 pote
Iogurte integral natural	1 copo de requeijão
Leite tipo C	1 copo de requeijão
Queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
Queijo tipo mussarela	3 fatias

Óleos e gorduras – consuma uma porção ao dia (uma porção = 73 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga	½ colher de sopa
Margarina vegetal	½ colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

Açúcares e doces – consuma no máximo uma porção ao dia (uma porção = 110 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a
Açúcar cristal	1 colher de sopa
Geléia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 e ½ colheres de sopa