

AMIDOS		1 Porção de HC	
	Batata	1 (tam. ovo)	80g
	Batata-doce assada		50g
	Puré de batata	2 c. sopa	
	Arroz solto cozido	2 c. sopa	50g
	Massa cozida	2 c. sopa	50g
	Milho em grão cozido	2 c. sopa	50g
	Lentilhas cozidas	3 c. sopa	75g
	Grão / Feijão cozido	3 c. sopa	100g
	Favas / Ervilhas cozidas	6 c. sopa	200g
	Pão de mistura (Trigo, centeio)	Metade fatia	25g
	Pão de trigo branco	Metade carcaça	25g
	Pão de trigo integral	Metade pão	30g
	Pão de milho		40g
	Bolacha de água e sal redonda	6 Bolachas	
	Bolacha de água e sal " Cream Cracker"	2 Bolachas	
	Bolachas Maria	3 Bolachas	
	Bolacha Integral. (menos de 13% matéria Gorda e menos de 5% de açúcares)	3 Bolachas	
	Tostas	2 Tostas	
	Tostas mini	6 Tostas	
	Flocos de aveia (s/passas)	2 c. sopa	20g
	Flocos de trigo integral tipo "All-Bran flakes" / Corn Flakes ®	3 c. sopa	20g
	Flocos Special K ®	3 c. sopa	15g
	Farinha Maizena ®	1 c. sopa	15g
	Farinha de trigo	1 c. sopa	15g
	Farinha-de-pau (mandioca)		15g
	Pão ralado	2 c. sopa	18g
	Barrinha de cereais Special K®/fitness ®	½ da barra	
	Castanhas	3	35g

Não contabilizar:

- ❖ Carne, peixe, ovos, queijo, fiambre, azeite, óleo, manteiga porque não têm HC
- ❖ Hortalíça e legumes porque são pobres em HC

Sopas

- Legumes/feijão/grão
Caldo verde
Canja
- 2 Conchas
2 Conchas
1 Concha e meia



Frutos		1 Porção de HC	
Ameixas frescas	2 Unidades		170g
Ananás fresco (arranjado)	1 Rodela		120g
Banana / dióspiro	Pequena		100g
Cerejas	10 Pares		110g
Kiwi	1 Unidade		160g
Laranja	1 Unidade		200g
Maçã	1 Unidade méd.		125g
Manga (arranjada)	1 Terça parte		120g
Meloa	Metade		480g
Melancia/melão	1 Fatia		400g
Morangos	10 Unid. Peq.		200g
Nêspersas	8 Unidades		170g
Papaia			150g
Pêra	1 Unidade		120g
Romã (arranjada)			100g
Tangerina	1 Grande ou 2 peq.		150g
Uvas	10 bagos		95g
Figos Frescos	2 Unidades		115g
Pêssego	1 Médio		160g
Salada de fruta natural			130g
Frutos secos		Avelãs	Nozes
Amêndoas	165g	130g	125g



Leite / iogurtes

1 Porção de HC

Leite	1 Copo tipo galão	200 a 250 ml
Iogurte líquido magro sem açúcar	1 Embalagem	175g
Iogurte magro sem açúcar	1 Embalagem	
Corpos Danone® 0% Gord. 0% Açúcar	½ Porção	125 ou 175g
Iogurte sólido natural sem açúcar	1 Embalagem	125g
Leite de soja sem açúcar	½ Porção	125g
	1 emb. peq. ½ Porção	250ml

1 Porção de Hidratos de Carbono = 12 a 15g HC

- ✓ O nº total de porções de HC por dia varia conforme as necessidades energéticas de cada pessoa.
- ✓ Podem ser necessárias 15, 18, 20 ou mais porções de HC por dia.