

Tabela de Substituições para Montar o Prato Saudável

Use esta tabela como guia para variar os alimentos e montar refeições equilibradas no dia a dia.

Vegetais e legumes (metade do prato saudável)

Alimento	Porção (g)	Medida caseira	kcal por 100 g
Abóbora cozida	100 g	½ xícara	40 kcal
Abobrinha cozida	100 g	½ xícara	17 kcal
Acelga	80 g	1 xícara	19 kcal
Agrião	50 g	2 xícaras	11 kcal
Alface	50 g	2 xícaras	15 kcal
Almeirão	70 g	1 xícara	23 kcal
Berinjela cozida	100 g	½ xícara	25 kcal
Beterraba (crua ou cozida)	100 g	½ xícara	43 kcal
Brócolis cozido	100 g	1 xícara	35 kcal
Cenoura (crua ou cozida)	100 g	1 unidade média	41 kcal
Chuchu cozido	100 g	½ xícara	19 kcal
Couve	70 g	1 xícara	32 kcal
Couve-flor cozida	100 g	1 xícara	25 kcal
Espinafre	60 g	1 xícara	23 kcal
Jiló	100 g	1 unidade média	38 kcal
Milho verde	100 g	½ xícara	96 kcal
Palmito	100 g	3 unidades	36 kcal
Pepino	100 g	½ unidade média	16 kcal
Pimentão	100 g	½ unidade média	31 kcal
Rabanete	80 g	1 xícara	16 kcal
Repolho	80 g	1 xícara	25 kcal
Rúcula	50 g	2 xícaras	25 kcal
Taioba	70 g	1 xícara	34 kcal
Tomate	100 g	1 unidade média	18 kcal
Tomate cereja	100 g	6 a 8 unidades	18 kcal

Os vegetais podem ser consumidos crus, cozidos ou assados, de acordo com a preferência.

Proteínas (1/4 do prato saudável)

Alimento	Porção (g)	Medida caseira	kcal por 100 g
Frango grelhado	100 g	1 filé médio	165 kcal
Frango assado	100 g	1 pedaço médio	197 kcal
Frango cozido	100 g	1 pedaço médio	170 kcal
Peito de frango desfiado	100 g	½ xícara	165 kcal
Peru	100 g	1 fatia grossa	135 kcal
Carne bovina grelhada	100 g	1 bife pequeno	176 kcal
Carne bovina assada	100 g	1 pedaço médio	200 kcal
Carne moída magra	100 g	½ xícara	176 kcal
Patinho moído	100 g	½ xícara	170 kcal
Almôndega caseira	100 g	3 unidades médias	250 kcal
Salmão grelhado	100 g	1 posta pequena	208 kcal
Atum ao natural	100 g	½ lata	132 kcal
Sardinha em conserva	100 g	1 lata pequena	208 kcal
Peixe branco grelhado	100 g	1 filé médio	120 kcal
Peixe assado	100 g	1 filé médio	140 kcal
Bacalhau	100 g	1 posta pequena	105 kcal
Camarão cozido	100 g	7 a 8 unidades	99 kcal
Ovo cozido	50 g	1 unidade	155 kcal
Ovo mexido	60 g	1 unidade	167 kcal
Ovo de codorna	30 g	3 unidades	158 kcal
Lentilha cozida	100 g	½ xícara	116 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	½ xícara	164 kcal
Feijão cozido	100 g	½ xícara	76 kcal
Tofu	100 g	1 fatia média	76 kcal
Proteína de soja	100 g	½ xícara	173 kcal

Para refeições mais leves, prefira proteínas grelhadas, cozidas ou assadas e evite preparações muito gordurosas.

Carboidratos Complexos (1/4 do prato saudável)

Alimento	Porção (g)	Medida caseira	kcal por 100 g
Arroz branco cozido	100 g	½ xícara	130 kcal
Arroz integral cozido	100 g	½ xícara	124 kcal
Arroz parboilizado cozido	100 g	½ xícara	123 kcal
Quinoa cozida	100 g	½ xícara	120 kcal
Cuscuz de milho	100 g	½ xícara	112 kcal
Cevada cozida	100 g	½ xícara	123 kcal
Trigo para quibe	100 g	½ xícara	83 kcal
Aveia	30 g	3 colheres de sopa	389 kcal
Amaranto	30 g	2 colheres de sopa	371 kcal
Milho cozido	100 g	½ xícara	96 kcal
Batata inglesa cozida	100 g	1 unidade pequena	87 kcal
Batata doce cozida	100 g	½ unidade média	90 kcal
Mandioca cozida	100 g	1 pedaço médio	125 kcal
Mandioquinha	100 g	½ unidade média	80 kcal
Cará	100 g	½ unidade média	97 kcal
Inhame	100 g	½ unidade média	118 kcal
Batata yacon	100 g	½ unidade média	54 kcal
Macarrão tradicional cozido	100 g	½ xícara	157 kcal
Macarrão integral cozido	100 g	½ xícara	124 kcal
Polenta	100 g	½ xícara	70 kcal
Farinha de mandioca	30 g	2 colheres de sopa	360 kcal
Tapioca	50 g	2 colheres de sopa	358 kcal
Lentilha cozida	100 g	½ xícara	116 kcal
Grão-de-bico cozido	100 g	½ xícara	164 kcal
Ervilha cozida	100 g	½ xícara	84 kcal

Prefira carboidratos integrais, pois eles costumam conter mais fibras e contribuem para maior saciedade.

Gorduras boas (pequena porção do prato saudável)

Alimento	Porção (g)	Medida caseira	kcal por 100 g
Azeite de oliva	10 g	1 colher de sopa	884 kcal
Abacate	100 g	½ unidade pequena	160 kcal
Amendoim	30 g	1 punhado pequeno	567 kcal
Pasta de amendoim	20 g	1 colher de sopa	588 kcal
Castanha-do-pará	30 g	3 unidades	656 kcal
Castanha-de-caju	30 g	1 punhado pequeno	553 kcal
Amêndoas	30 g	20 unidades	579 kcal
Nozes	30 g	4 unidades	654 kcal
Pistache	30 g	30 unidades	562 kcal
Macadâmia	30 g	10 unidades	718 kcal
Avelã	30 g	20 unidades	628 kcal
Semente de chia	15 g	1 colher de sopa	486 kcal
Semente de linhaça	15 g	1 colher de sopa	534 kcal
Semente de girassol	20 g	1 colher de sopa	584 kcal
Semente de abóbora	20 g	1 colher de sopa	559 kcal
Tahine (pasta de gergelim)	20 g	1 colher de sopa	595 kcal
Gergelim	15 g	1 colher de sopa	573 kcal
Óleo de coco	10 g	1 colher de sopa	892 kcal
Óleo de abacate	10 g	1 colher de sopa	884 kcal
Manteiga de amêndoas	20 g	1 colher de sopa	614 kcal

As gorduras boas são importantes para o organismo, mas devem ser consumidas em pequenas quantidades, pois são alimentos mais calóricos.

Observação:

- Os valores nutricionais são aproximados e podem variar conforme o preparo, a marca e a variedade do alimento.
- Os valores energéticos referem-se a 100 g do alimento. A porção em gramas corresponde à medida caseira aproximada.