

[Click Here](#)













## Lista de substituição de frutas

0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)518 visualizaçõesA tabela fornece medidas caseiras comuns e seus respectivos pesos em gramas para diversas frutas, divididas em duas tabelas - a primeira com frutas como banana, maçã, pêra e a segunda com ab...Descrição aprimorada por IASalvarSalvar Tabela de Substituição de Frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefinedContato: +55 (11) 3209-4975 / mydiet@gmail.com Endereço: Av. das Nações Unidas, 22833 - Jurubatuba, São Paulo - SP, Torre Paulista 2º andar, 04795-100 Um bom plano alimentar, que seja capaz de se adaptar à rotina de seus pacientes e proporcionar variedade a eles, demanda uma lista de substituição de alimentos. Afinal, ainda que todo mundo tenha suas opções prediletas de refeição, grande parte das pessoas evita a consulta a um nutricionista porque acredita que terá de comer todos os dias as mesmas coisas para obter bons resultados. Frutas, leguminosas, cereais, oleaginosas, leites e carnes são apenas alguns dos itens cujas possibilidades de substituições tornam o cardápio semanal mais fácil e prazeroso de se seguir. Quer saber como fazer os cálculos em seu trabalho e de quais formas você pode facilitar a tarefa diariamente? Então, continue a leitura de nosso artigo! O uso da lista de substituição faz parte do processo de educação nutricional, pois é através dela que o paciente consegue entender melhor os grupos alimentares e criar autonomia para fazer suas escolhas nas refeições do dia-a-dia. A lista de substituição serve como um guia, onde os alimentos são separados conforme os grupos alimentares e cada grupo possui uma média calórica ou uma média da quantidade de determinado nutriente, como por exemplo, carboidratos ou proteínas. Dessa forma é possível que o paciente tenha mais autonomia na hora de fazer suas escolhas alimentares conforme os grupos definidos no planejamento, além de permitir maior flexibilidade no cardápio, possibilitando sair da monotonia alimentar. A lista de substituição de alimentos (LSA) costuma tomar como referência as medidas da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Assim, após conhecer o perfil de seu paciente, ter dados sobre seu metabolismo basal e sobre as necessidades calóricas e nutricionais dele, é possível determinar as principais equivalências. O café da manhã do plano alimentar tem uma porção de frutas com um pouquinho de azeitona. Mostre a seu paciente que ele não precisa comer religiosamente uma banana média, por exemplo. Em vez disso, adicione uma lista de quantidade proporcional de outras frutas. Cabem aqui 20 unidades de morango, uma fatia grossa de melancia ou uma unidade média de mexerica. A variedade, além de tornar a rotina mais saborosa, permite que sejam aproveitados os itens de cada safra. A medida das porções, ademais, evita que haja excesso de carboidratos consumidos diariamente, nesse caso, já que frutas diferentes podem ter índices glicêmicos elevados. Para pacientes que não seguem padrões alimentares veganos ou vegetarianos, a lista de carnes, uma das principais fontes de proteína de uma dieta onívora, requer bastante atenção. O excesso que o paciente pode cometer, afinal, ao errar as proporções, tende a atrapalhar seus objetivos com o plano. Um filé médio de peixe ou de frango grelhado, por exemplo, corresponderia a uma fatia menor daquela derivada de carne vermelha, rica em gorduras saturadas, com as quais se deve ter mais cautela. Queridinhas dos lanches de muitos pacientes que têm procurado seguir um estilo de vida mais saudável, as oleaginosas são pequenas, mas bastante calóricas! Embora tragam diversos benefícios, como presença de ômega 3, vitaminas, fibras alimentares e até mesmo proteínas, especialmente a amêndoa, elas devem ser incluídas na alimentação com parcimônia. Para cada quatro unidades de castanha-do-pará, a substituição pode ser de sete unidades de amêndoas ou avelãs. A precisão, afinal, faz diferença para o perfil de cada indivíduo. No plano alimentar, cada refeição deve conter as porções de cada grupo alimentar para que o paciente possa verificar na lista de substituição o que poderá optar para comer. Além disso, é fundamental que o nutricionista explique em consulta sobre todos os detalhes de como utilizar os alimentos substitutos conforme o cardápio do paciente. A lista de substituição pode ser disponibilizada em um aplicativo ou em uma folha impressa e deve ser entregue junto ao plano alimentar. É importante levar em consideração o formato que o paciente prefere para facilitar sua rotina, pois no início ele precisará visualizar a lista com frequência e de onde estiver. Em casos de alergias alimentares ou dificuldades para substituições seguras e nutritivas é recomendado consultar com nutricionista online para obter ajuda na elaboração do melhor cardápio considerando as substituições mais adequadas. Leia também: Dieta sem glúten: o que é, quem deve aderir e como fazer GRUPO 1 – Cereais, raízes e tubérculos Média calórica: 150 Kcal Arroz integral cozido 5 colheres de sopa 117 gramas Arroz integral 5 colheres de sopa 111 gramas Batata-inglesa cozida 8 colheres de sopa 208 gramas Macarrão cozido 2 escumadeiras 135 gramas Mandioca 3 colheres de sopa 98 gramas Purê de batata 8 colheres de sopa 114 gramas GRUPO 2 – Pães e biscoitos Média calórica: 150 Kcal Barra de cereal 1 unidade 23,3 gramas Biscoito água e sal 5 unidades 30,0 gramas Biscoito polvilho 10 unidades 13,5 gramas Pão de forma branco 2 fatias 50,0 gramas Pão francês 1 unidade 50,7 gramas Pão de queijo 1 unidade grande 48,8 gramas GRUPO 3 – Carnes Média calórica: 150 Kcal Almôndega cozida 2 unidades médias 82 gramas Atum em conserva 3 colheres de sopa 77 gramas Bife de boi grelhado 1 unidade pequena 70 gramas Carne de porco assada 1 fatia média 58 gramas Filé de frango grelhado 1 unidade grande 95 gramas Filé de merluza cozida 1 unidade grande 125 gramas GRUPO 4 – Laticínios Média calórica: 60 Kcal Iogurte natural integral ½ embalagem 50,0 gramas Leite fermentado 1 frasco pequeno 80,0 gramas Leite integral ½ copo americano 75,0 gramas Requeijão comum 2 colheres de sobremesa 26,1 gramas Queijo mussarela 1 fatia 15,5 gramas Ricota 1 fatia grande 34,8 gramas GRUPO 5 – Hortaliças A Média calórica: 5 Kcal Abobrinha cozida 2 colheres de sopa 39,3 gramas Alface 4 folhas médias 50,9 gramas Brócolis cozido 1 florete médio 27,0 gramas Couve-flor cozida 1 colher de sopa 25,6 gramas Pepino 6 fatias médias 53,0 gramas Tomate 1 fatia 25,1 gramas Grupo 6 – Hortaliças B Média calórica: 15 Kcal Abóbora-moranga cozida 2 colheres de sopa 65,0 gramas Beterraba cozida 2 colheres de sopa 44,0 gramas Cenoura crua ralada 5 colheres de sopa 39,0 gramas Chuchu cozido 3 colheres de sopa 70,5 gramas Vagem cozida 3 colheres de sopa 46,5 gramas Quiabo refogado 3 colheres de sopa 49,8 gramas Grupo 7 – Frutas A Média calórica: 60 Kcal - 5 a 10% de carboidrato Abacaxi 2 fatias médias 137,5 gramas Caju 2 unidades médias 146,6 gramas Goiaba 1 unidade média 123,2 gramas Laranja 1 unidade média 159,4 gramas Melancia 1 fatia média 193,3 gramas Pêssego 2 unidades pequenas 172,3 gramas Grupo 8 – Frutas B Média calórica: 65 Kcal - 10 a 20% de carboidrato Ameixa 3 unidades pequenas 112,4 gramas Banana-prata 1 unidade média 70,7 gramas Maçã vermelha 1 unidade média 117,5 gramas Mamão-papaia 2 fatias médias 159,5 Manga 1 unidade pequena 117,6 Uva comum 20 unidades 129,3 Grupo 9 – Óleos e gorduras Média calórica: 40 Kcal Azeite de oliva 1 colher de sobremesa 4,2 gramas Maionese 2 colheres de chá 12,6 gramas Manteiga 1 colher de chá 4,7 gramas GRUPO 10 – Leguminosas Média calórica: 70 Kcal Feijão cozido (grão e caldo) 4 colheres de sopa 87,2 gramas Grão-de-bico cozido 2 colheres de sopa 44,9 gramas Lentilha Cozida 3 colheres de sopa 61,8 gramas Soja cozida 2 colheres de sopa 36,1 gramas GRUPO 11 – Oleaginosas e frutas secas Média calórica: 60 Kcal Castanha-do-brasil 2 unidades 9,8 gramas Castanha-de-caju 4 unidades 10,6 gramas Nozes 1 unidade 8,2 gramas Damasco seco 2 unidades 17,9 gramas Linhaça 1 colher de sopa 11,6 gramas Granola 2 colheres de sobremesa 19,8 gramas Após determinar todos os itens do cardápio, a melhor forma de apresentá-los costuma ser montar uma lista com substituições ao lado das refeições ou ao final do planejamento. Tendo ela em mãos ou em um dispositivo digital, o paciente pode fazer uma consulta sempre que quiser substituir um alimento. A independência e a ausência de monotonia, assim, tornam o trabalho do nutricionista muito mais bem-sucedido. Para profissionais da área, uma boa alternativa é recorrer a aplicativos especializados, como o Dietbox, com mais de 15.000 alimentos cadastrados e facilidade para automatizar cálculos. Nele, ao fazer seu cadastro e acesso, o indivíduo atendido consegue saber a medida e o alimento ideal para determinado momento do dia. O profissional de Nutrição, ao utilizar um software, se beneficia da agilidade e da precisão dos cálculos apresentados. Já o paciente se sente mais seguro e entusiasmado a seguir com as recomendações para alcançar suas metas de bem-estar e saúde física. No final, todos saem ganhando. Quer saber mais sobre o Dietbox e entender de que formas você pode usá-lo para fazer a lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cenoura - 4 colheres de sopa cheia picada (40g)Cogumelo em conserva - 4 colheres de sopa cheia (108g)Couve - 2 folhas médias (100g)Palmito em conserva - 1 unidade média (100g)Pepino - 6 colheres de sopa cheia picada (108g)Pimentão - 2,5 colheres de sopa cheias picadas (33g)Rabanete - 3 unidades médias (975g)Repolho - 6 colheres de sopa cheios picados (60g)Tomate - 3 fatias grandes (95g) 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)449 visualizaçõesEste documento fornece uma lista de substituição de alimentos do grupo das frutas, indicando as medidas caseiras equivalentes a cada uma delas. A lista inclui frutas como abacaxi, abacate, l...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar Lista de substituição frutas para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)23 viewsSaveSave Lista de Substituição de Alimentos por Grupos Ali... For Later0%0% found this document useful, undefined2. Plano de Refeição para: Data: Distribuição dos Grupos Alimentares Exemplo de Cardápio Grupos Alimentares Número de Porções por Refeição ou Lanche Grãos Hortaliças Frutas Leite e Substitutos Carnes e Substitutos Óleos Doces e Bebidas Horário das Refeições ou Lanches Refeição/Alimento Quantidade Número de Porção(ões) e Grupo Alimentar Café da Manhã Lanche Almoço Lanche Jantar Ceia Nutricionista/CRN: 3. Listade Substituição de AlimentosPadronização dos grupos alimentares e tamanhos de porções Medida Conversão métrica aproximada 1 xícara (=16 colheres de sopa) ou copo 240g ou mL 1 colher de chá 5g 1 colher de sopa 15g Nota: é recomendado o uso de balanças e medidor de líquido, caso haja dúvidas sobre as quantidades. AESCOLHAESUA! MEDIDASCASEIRAS A Lista de Substituição de Alimentos acompanha o seu Plano Alimentar para o dia. A Lista pode facilitar sua alimentação. Ela serve como uma alternativa da carne ou de substitutos para a carne. A lista de substituição de alimentos, economizar tempo e fidelizar clientes? Então, entre em contato conosco! A lista de substituição serve para que você não precise comer todos os dias as mesmas coisas prescritas na dieta e possa com isso variar o seu cardápio.“Não fuja das quantidades propostas para não exceder as calorias diárias da sua dieta. Aceita - 3 folhas grandes (60g)Agrião - 1 prato raso cheio picado (80g)Alface - 1 unidade pequena (120g)Beterraba - 3 colheres de sopa cheia ralada (40g)Cebola -