



Vida Light

**Uma vida
saudável
começa pela
boca!**

BEM-ESTAR • COM • VOCÊ



SUMÁRIO

<i>Não seja peixe...</i>	3
<i>Qual seu tipo de fome?</i>	4
<i>Fazendo Contas...</i>	5
<i>Corpo, esta "máquina"...</i>	5
<i>Espelho, espelho meu</i>	6
<i>Calcule a sua Taxa de Metabolismo Basal</i>	8
<i>Suar a camisa</i>	9
<i>Inimigos ocultos</i>	11
<i>Refeições equilibradas ao longo do dia</i>	12
<i>Plunk, Maltz ou Blikz?</i>	14
<i>Tabela de Alimentos</i>	17
<i>Controle sua alimentação</i>	31
<i>Controle seu peso</i>	33

Não seja peixe...

O caminho para uma vida saudável e equilibrada passa pela boca... Ou melhor, por uma alimentação saudável.

Comer bem é a chave. Nem muito, nem pouco, apenas o suficiente para manter o organismo em dia. No entanto, com o estresse provocado pelo cotidiano moderno, fica difícil resistir às tentações de doces e alimentos industrializados, que oferecem satisfação imediata e problemas no futuro.

Estar acima do peso ideal ainda é um grave fator de risco para doenças crônicas, como hipertensão, problemas de coração e diabetes. Esquecemos que a preocupação com a integridade do corpo é fundamental para alcançar a tão falada **qualidade de vida**.

Uma alimentação saudável melhora a sua qualidade de vida e ajuda a reduzir as chances de você desenvolver algum desses problemas. Mais do que isso, os chamados **alimentos funcionais** ainda ajudam a prevenir doenças.

Mas como fazer para organizar o cardápio ideal sem viver “de regime”? É para ajudar você nisso que a Prodesp criou o **Vida Light**, programa de reeducação alimentar ligado ao Bem-estar.com.você. Não se trata de uma dieta, mas de entender **como** se alimentar da maneira certa.

Não é necessário esperar para começar. Tome uma atitude **já**, em prol da sua saúde e a da sua família. Os conceitos de reeducação alimentar descritos neste livreto, que será o seu guia no aprendizado de alimentar-se com **qualidade**, podem ser aplicados em qualquer lugar. Com essas orientações, é possível emagrecer e manter o peso ideal sem abdicar do prazer de comer bem.

Não seja como um peixe... **Viva** pela boca! É por aí que começa uma vida saudável...

Qual seu tipo de fome?

Antes de mais nada, vamos discutir o que leva você a comer: necessidade física ou desejo psicológico?

Descubra no teste abaixo se a sua fome é psicológica ou física. Assinale Verdadeiro (V) ou Falso (F) e depois confira o resultado ao lado do teste.

Teste

1. Mesmo após uma grande refeição, continuo querendo sobremesa.

() V () F

2. Frequentemente tenho uma sensação de vazio no estômago.

() V () F

3. Quando alguém fala de uma comida que eu adoro, sinto vontade de comer.

() V () F

4. Sinto-me tonto se ficar sem comer por muito tempo.

() V () F

5. Quando passo por um fast-food, fico com vontade de comer.

() V () F

6. Em determinada hora do dia, fico com fome.

() V () F

Resultado

A fome física ou do estômago é a nossa necessidade de “reabastecer” o corpo com “combustível”, é a fome que sustenta a vida.

Já a fome psicológica é a fome que não tem ligação com a sustentação da vida; implica em comer por outros motivos que não a subsistência. Pode ser por carência, alegria, tristeza, ansiedade...

No teste, as situações 1, 3 e 5 indicam geralmente desejos psicológicos por comida. Já as situações 2 e 4 representam momentos de fome física, enquanto a 6 vale tanto para uma quanto para a outra.

É importante distinguir o desejo físico de comer do psicológico. Se você assinalar qualquer alternativa relacionada a desejos psicológicos, deve procurar algum tipo de orientação ou apoio para a sua alimentação no caso do combate à obesidade. O aprofundamento desse tipo de desejo alimentar pode levar a um caso de compulsão.

Fazendo Contas

Antes de programar sua alimentação, é importante você saber qual o seu IMC (Índice de Massa Corporal) e quanto gasta de energia por dia. Mas primeiro vamos entender o que isso significa.

Corpo, esta “máquina”...

A comparação está “meio batida”, mas funciona perfeitamente bem. O corpo é como uma máquina: não executa suas funções sem o “combustível” necessário. E é isso que a comida significa: energia para que possamos executar nossas atividades diárias.

Assim como há equipamentos para diferentes atividades que consomem mais ou menos energia, nós também somos assim, temos diferentes gastos energéticos. O problema é que, quando colocamos mais energia para dentro do que aquela que gastamos, o corpo monta uma “poupança”, a gordura. É o “seguro anti-apagão” para os tempos de escassez de alimentos ou de grande exigência física, fruto de uma programação que existe em nosso organismo desde o tempo em que o Homem ainda vivia em cavernas.

Como criamos acessórios para tornar a vida cada dia mais fácil, das duas, uma: ou reproduzimos a “era da caça” nas academias para gastar energia, ou aprendemos a comer de acordo com as necessidades da era moderna.

A equação da Educação Alimentar

Melhores hábitos alimentares + alimentos mais saudáveis + disciplina no controle da quantidade ingerida = pessoa saudável e com peso adequado

Entenda

A energia do alimento, assim como aquela necessária para garantir o funcionamento do corpo, é medida em unidades de energia chamadas calorias.

Para calcular o valor calórico (também chamado valor energético), os pesquisadores queimam uma certa porção de um alimento e medem a quantidade de calor (ou calorias) que ele produz. Uma caloria é a quantidade necessária para esquentar um grama de água em 1°C.

Espelho, espelho meu

Saber que estamos acima do peso é fácil. E não, não é só olhando o espelho ou achando que está cada dia mais difícil de fechar o botão da calça.

Há uma conta simples que indica se estamos acima, abaixo ou dentro da nossa faixa ideal de peso, aquela considerada saudável. É o cálculo do Índice de Massa Corporal, o famoso IMC.

Dica Dica Dica

Para facilitar essas contas, foram disponibilizadas calculadoras online de IMC e Gasto Energético no site da Prodesp (www.prodesp.sp.gov.br), na área do Bem-estar.com.você. Simule seus cálculos e planeje sua alimentação.

O seu IMC é resultado da divisão do seu peso pelo quadrado da sua altura. Ou seja:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em kg)}}{(\text{Alt}^2) \text{ (em metros)}}$$

Faça o seu

Meu IMC= Kg

 m

Meu IMC =

Se o seu IMC está	Você está	
Menor do que 18,5	Abaixo do peso	Estar abaixo do seu peso ideal não é saudável. Essa faixa de peso pode trazer riscos à sua saúde. Procure orientação médica.
18,5 a 24,9	Peso normal	Parabéns! Mas não deixe de cuidar da alimentação. Ingredientes saudáveis são importantes mesmo quando não se quer emagrecer.
25 a 29,9	Sobrepeso	Nessa faixa, sua saúde começa a ser prejudicada. Que tal rever sua alimentação? Procure a ajuda de um especialista.
30 a 39,9	Obesidade	Os riscos à saúde são grandes. É muito importante iniciar um programa de reeducação alimentar. Entre em contato com um especialista.
Acima de 40	Obesidade mórbida	Nesta faixa, os danos à saúde são consistentes. É importante reverter o quadro o quanto antes. Fale com um especialista sobre como obter uma vida mais saudável.

Calcule a sua Taxa de Metabolismo Basal

Para emagrecer, temos que consumir menos energia do que necessitamos diariamente, até atingir o peso ideal. Ok, mas como vou saber quanto eu gasto? Simples, há uma fórmula que indica a quantidade de energia necessária para o funcionamento do organismo, a Taxa de Metabolismo Basal (TMB).

A TMB varia de acordo com o sexo e a idade. Utilize a calculadora online, disponível na área do Vida Light no site da Prodesp (em Bem-estar.com.você) para descobrir quanto o seu corpo gasta de energia. Esses cálculos com o seu peso atual indicarão o seu gasto energético atual.

A questão do peso está diretamente ligada ao balanço calórico. Se você comer mais do que o seu corpo queima, há uma tendência a engordar. Se o consumo for igual ao do gasto calórico, o peso permanece o mesmo. E para emagrecer, a queima deve ser maior do que a ingestão de calorias.

O que isso significa em números? Lembra do cálculo do TMB? Caso pretenda emagrecer, coloque os quilos que pretende alcançar no campo **Peso**. **Dessa forma, você irá descobrir quantas calorias pode consumir por dia para atingir a sua meta.**



Suar a camisa

É preciso ainda levar em conta o Nível de Atividade Física da pessoa. Quem faz atividades físicas, conseqüentemente gasta mais calorias do que a pessoa sedentária. Se quiser que o seu processo de emagrecimento seja mais rápido, é fundamental “suar um pouco a camisa”, literalmente. Ao fazer exercício, se acelera a queima de calorias e, logo, a perda da gordura acumulada no corpo. A influência do grau de atividade física no gasto de calorias pode ser calculada de acordo com a tabela a seguir.

Para aumentar o seu gasto energético (GE), você deve praticar atividades físicas. Para emagrecer, seu consumo calórico deve sempre ser menor que seu GE.

Perfil	Ou seja	Gasto Energético (GE)	Meu GE
Sedentário	Passar o dia todo sem atividade física real, que ative o sistema cardio-respiratório	TMB X 1,2	
Leve	Fazer atividades domésticas ou caminhar vigorosamente por até 15 minutos, de 2 a 3 vezes por semana	TMB X 1,375	
Moderado	Caminhar vigorosamente pelo menos 3 vezes por semana, dançar, jogar futebol, vôlei, ginástica, nadar.	TMB X 1,55	
Forte	Praticar cooper por pelo menos 30 minutos, fazer musculação, ginástica e jogos de recreação mais de 3 vezes por semana.	TMB X 1,725	
Intenso	Praticar triatlon, maratonas, ciclismo (nível de atleta profissional).	TMB X 1,9	

Veja a seguir algumas opções

Gasto Energético em diversas atividades

Atividade	Gasto Calórico kcal/30 min*
Aerofight	350
Andar acelerado	276
Andar de bicicleta	126
Andar de patins	196
Arrumar a cama	66
Arrumar a mala	60
Arrumar o Armário	80
Assistir televisão	41
Carregar um bebê	70
Compras no supermercado	70
Natação	225
Pular corda	325
Step	200
Aero-jazz	200
Andar com o cachorro	150
Body bump	250
Cuidar de Plantas	100
Dança	200
Empurrar um carrinho de bebê	80
Hidroginástica	250
Limpar pó	100
Passar aspirador	175
Sexo	280
Spinning	250
Subir escadas	310
Tocar Violão	75

* para uma pessoa de 60 kg



Inimigos ocultos

Alguns alimentos trazem inimigos ocultos, como excesso de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol e outros. Para combatê-los, é preciso conhecê-los.

Muitas informações você encontra no espaço do programa Bem-estar.com.você no site da Prodesp. Lá, foram abordados com profundidade o colesterol, o diabetes, a hipertensão e orientações sobre como estabelecer uma alimentação saudável. Confira em www.prodesp.sp.gov.br, em funcionários.

Gorduras Trans

Tipo de gordura formada por processo de hidrogenação natural ou industrial, facilmente encontrada em alimentos industrializados e, em pequenas quantidades, naqueles de origem animal, como a carne e o leite. É usada na transformação de óleos vegetais líquidos em sólidos à temperatura ambiente.

Sinal vermelho

Evite o consumo de gordura trans.

Sinal vermelho para sorvetes, batatas fritas, bolos, biscoitos, margarinas, entre outros. Antes de consumir, verifique a tabela nutricional no rótulo.

Reduza os riscos optando por uma alimentação saudável, rica em fibras e vegetais e pobre em gorduras saturadas.

O problema da gordura trans para a saúde cresceu junto com seu uso em produtos industrializados, pois melhora a consistência dos alimentos e aumenta a vida “de prateleira”. O seu consumo excessivo pode causar elevação do colesterol total e do LDL (colesterol ruim), além de reduzir o nível de HDL (colesterol bom), o que aumenta os riscos de doenças cardíacas.

Refeições equilibradas ao longo do dia

Para quem acha que emagrecer é sinônimo de não comer, pode deixar essa idéia de lado. Muito pelo contrário, a perda de peso acontece com mais facilidade quando se come pequenas porções com frequência. O importante é manter a quantidade de calorias sob controle e gasto energético alto. Quando se faz jejum prolongado, como deixar de jantar ou pular qualquer outra refeição, o gasto energético do seu organismo tende a cair, pois o corpo “entende” que vai passar por uma fase de escassez, dificultando a perda de peso.

Programar-se para fazer pelo menos cinco refeições diárias, sendo três principais. Uma boa escala é comer alguma coisa a cada três, ou no máximo, quatro horas. Evite ultrapassar esse limite.



Café da Manhã

2 fatias de pão integral com 1 fatia de queijo branco
½ mamão papaya OU 1 taça de salada de frutas OU 1 copo de suco de frutas
200 ml (1 xícara) de leite desnatado OU 1 iogurte desnatado

Lanche

1 fruta OU 1 xícara de chá com adoçante e 3 bolachas integrais
OU 1 iogurte desnatado

Almoço

Folhas à vontade e 1 escumadeira cheia de outras verduras e legumes
1 escumadeira rasa de arroz integral com ½ concha de feijão
1 porção de carne magra grelhada
1 fruta

Lanche

1 fruta OU 1 iogurte desnatado OU 1 xícara de chá com adoçante e 3 bolachas integrais OU 1 xícara de café com leite desnatado

Jantar

Folhas e legumes à vontade
1 porção de carne magra grelhada

Ceia

Igual ao lanche da tarde

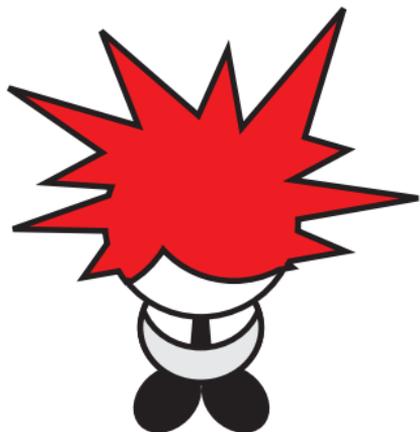
Plunk, Maltz ou Blikz?

O programa **Vida Light** é um programa de reeducação alimentar para manutenção de um estilo de vida mais saudável, que vai privilegiar a qualidade nutricional dos alimentos, assim como ensinar o controle energético do que se consome.

Para facilitar a sua escolha, a tabela de alimentos que você encontra no final deste Guia foi sinalizada com cores, levando em conta a sua composição nutricional. Para o controle calórico, colocaremos o valor energético por porção.

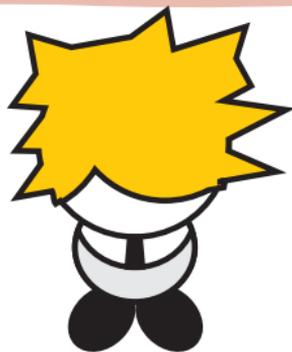
O **Vida Light** tem amigos para auxiliar você nessa missão. Cada um deles tem um perfil diferente de alimentação, que colabora para organizar a frequência com que podemos consumir certos tipos de alimentos. Nada está proibido, apenas devemos observar o ritmo em que comemos certas coisas

Plunk é nosso primeiro camarada. Ele é divertido, alegre e bem-humorado, mas só quer saber de viver o aqui e agora. É daqueles amigos que a gente adora, mas só agüenta ver de vez em quando. E ele ama comidas vermelhas...



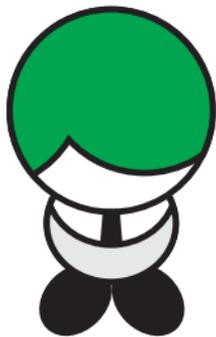
Ele sempre usa **vermelho** e indica os alimentos de consumo restrito. Sempre que algum alimento ou bebida estiver assinalado com essa cor, é porque tem alto valor calórico e gordura trans, saturada, colesterol, sódio ou alto índice glicêmico. **São todas muito gostosas, mas só podem ser consumidas em doses “homeopáticas”, de preferência uma vez por semana.**

Maltz é o seu segundo amigo. Ele é descolado, parece que não está nem aí, mas no fundo toma conta da saúde. Esse é daqueles camaradas que fazem a vida mais feliz, mas – que pena - os encontros são sempre curtos. Igual comida amarela no prato: uma delícia, mas em quantidades reduzidas...



Ele sempre usa amarelo e marca os alimentos de consumo moderado, pois apresentam quantidades menores de carboidratos simples, gorduras trans, sódio e índice glicêmico. Ou seja, **pode-se comer diariamente, mas em quantidades reduzidas, de preferência sempre na porção indicada.**

Por último, mas não menos importante, temos o **Blikz**. Ele é interessado, divertido, charmoso, cheio de ética, politicamente correto. Acredita que seu corpo merece tanto respeito quanto o ambiente e a sociedade. Ele se cuida, e todo mundo sabe que a sua saúde está sempre em dia. Ele é daqueles amigos que a gente não desgruda, companheiro para todas as horas. **Igual comida verde no prato: para curtir à vontade... Por isso, ele se esbalda em comidas verdes.**



Blikz sempre usa verde e indica alimentos que têm propriedades funcionais, ou seja, contribuem para a melhoria da saúde, **e podem ser consumidos sem restrições, apenas controlando a quantidade de calorias.**

Existe segredo nisso? Não, é só lembrar do **Plunk**, do **Maltz** e do **Blikz** e fazer opções inteligentes na hora de colocar os alimentos no prato.

Seja consciente sobre as suas necessidades e não coma por gula; coma de tudo com moderação. Ter uma Vida Light ajuda a você a não se preocupar com a balança e ainda a esbanjar saúde.

Dicas Dicas Dicas

Se estiver com IMC acima de 25, peça orientação a um especialista;

Preste atenção nos alimentos. Leia rótulos. Ao fazê-lo:

- ◆ Verifique o valor calórico
- ◆ Preste atenção na quantidade de carboidratos e gorduras



Tabela de Alimentos

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Abacate	25	1 colher de sopa	40
	Abacaxi	75	1 fatia	44
	Abacaxi em calda	75	1 fatia	91
	Abóbora cozida	25	1 colher de sopa	5
	Abobrinha crua	150	1 unidade	36
	cozida	25	1 colher de sopa	5
	Açaí	100	1 xíc. chá	247
	Acarajé	100	1 unidade	282
	Acelga crua	50	1 xíc. chá	9
	cozida	25	1 colher de sopa	5
	Acerola	100	20 unidades	32
		5	1 colher de chá	18
	Açúcar Mascavo	15	1 colher de sopa	53
		180	1 xíc. chá	640
		100		398
	Açúcar refinado (branco)	5	1 colher de chá	20
		15	1 colher de sopa	60
		180	1 xíc. chá	716
	Agrião	50	1 xíc. chá	8
	Aipo	35	1 talo	5
	Alcachofra fresca	120	1 flor média	60
	♦ Conserva água		1 coração	50
	♦ Conserva óleo		1 coração	50
	Alcatra com gordura	100	1 bife	234
	sem gordura	100	1 bife	185
	Alface	50	1 xícara de chá	7
	Alho	2	1 dente	2
	Alho poró	200	1 unidade	122
	Allbran	5	1 colher de sopa	10
	Almeirão	50	1 xíc. chá	11
	Ameixa em calda	100	5 unidades	150
	Ameixa seca	5	1 unidade	9
	Ameixa vermelha	40	1 unidade	22

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Beijinho	30	2 unidades (festa)	130
	Berinjela	25	1 colher sopa	7
	Beterraba	60	4 colheres sopa	11
	Bife à milanesa	100	1 unidade	345
	Bife à parmegiana	100	1 unidade	327
	Bolacha			
	♦ <i>Água</i>	10	2 unidades	40
	♦ <i>Água e sal</i>	10	2 unidades	40
	♦ <i>Aveia e Mel</i>	12	2 unidades	50
	♦ <i>Champanhe</i>	20	2 unidades	70
	♦ <i>de leite</i>	10	2 unidades	60
	♦ <i>de polvilho</i>	20	1 xícara	60
	♦ <i>Integral</i>	10	1 unidade	40
	♦ <i>Maizena</i>	20	2 unidades	50
	♦ <i>Recheada</i>	15	1 unidade	70
	♦ <i>Rosquinha coco</i>	15	4 unidades	60
	♦ <i>Wafer chocolate</i>	14	2 unidades	70
	♦ <i>Wafer morango</i>	14	2 unidades	80
	Blanquet de peru	30	1 fatia	39
	Bolinho de arroz	50	1 unidade	177
	Bolinho de bacalhau	50	1 unidade	141
	Bolo de aipim	60	1 fatia	180
	Bombom	13	1 unidade	70
	Bombom recheado	22	1 unidade	110
	Brigadeiro (docinho)	30	2 unidades (festa)	110
	Broa de fubá	50	1 unidade	128
	Brócolis cozido	20	1 colher sopa	5
	Broto de bambu	40	1 prato sobremesa	10
	Broto de feijão	20	1 colher sopa	4
	Cação	100	1 posta	120
	Cacau em pó	15	1 colher de sopa	60
	Caju	60	1 unidade	27
	Cajuzinho (doce)	30	2 unidades (festa)	110
	Camarão	100	5 colheres sopa	100

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Caqui	120	1 unidade	93
	Cará	100	5 colheres sopa	81
	Carambola	60	1 unidade	17
	Carne seca	100	5 colheres sopa	251
	Castanha de caju	15	1 colher de sopa	86
	Castanha do pará	100		656
		15	1 colher de sopa	98
	Castanha portuguesa	100	10 unidade	194
	Catchup	40	2 colheres sopa	40
	Cebola	10	1 colher de sopa	3
	Cenoura	120	1 unidade	68
	Cereja	100	10 unidades	72
	Cereja em calda	20	1 colher de sopa	20
	Chantilly	15	1 colher de sopa	40
	Cheeseburger	125	1 unidade	310
	Chicória	50	1 xíc. chá	10
	Chocolate amargo	30	1 barra pequena	140
	Chocolate ao leite	30	1 barra pequena	160
	Chocolate dietético	30	1 barra pequena	160
	Chocolate em pó	15	1 colher de sopa	50
	Chuchu cozido	25	1 colher sopa	6
	Clara de ovo	30	1 unidade	16
	Coco fresco	15	1 colher de sopa	53
	Coco seco	10	1 colher de sopa	50
	Cogumelo	50	2 colheres de sopa	20
	Corvina	100	1 filé	120
	Couve crua	100		50
	cozida	50	½ xíc. chá	16
	Couve-flor cozida	50	1 ramo	16
	Coxa/Sobrecoxa de frango			
	sem pele	80	1 unidade	100
	com pele	80	1 unidade	170
	Coxão duro / Patinho	100	1 filé	220
	Coxão mole	100	1 filé	220

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Coxinha de galinha	100	4 unidades festa	280
		100	1 unidade lanchonete	280
	Cream cheese	25	1 colher de sopa	62
	Cream cheese light	25	1 colher de sopa	47
	Creme de leite light	15	1 colher de sopa	25
		290	1 lata	496
	Creme de leite	20	1 colher de sopa	49
		300	1 lata	750
	Croissant	80	1 unidade	324
		120	1 unidade	487
	Croquete de carne	40	1 unidade	138
	Cupuaçu	250	1 unidade	180
	Cuscuz	75	1 xíc. chá	360
	Damasco	100	1 unidade	48
	Damasco seco	8	1 unidade	10
	Doce de abóbora	20	1 colher de sopa	30
	Doce de leite cremoso	40	2 colheres de sopa	120
	Empadinha de palmito	20	1 unidade pequena	100
	Erva-doce	25	1 colher de sopa	4
	Ervilha em lata	20	1 colher sopa	20
	Ervilha fresca	20	1 colher sopa	16
	Ervilha seca	20	1 colher sopa	24
	Ervilha torta cozida	20	1 colher sopa	20
	Espinafre	30	1 colher de sopa	7
	Estrogonofe carne	150	1 concha	321
	Extrato de tomate	100	5 colheres sopa	17
	Farinha de arroz	30	2 colheres de sopa	110
	Farinha de centeio	30	2 colheres de sopa	100
	Farinha mandioca	30	2 colheres de sopa	110
	Farinha de milho	30	2 colheres de sopa	120
	Farinha de rosca	30	2 colheres de sopa	110
	Farinha de trigo Integral	30	2 colheres de sopa	110
		30	2 colheres de sopa	100
	Fava	100	5 colheres de sopa	110
	Feijão adzuki	15	1 colher de sopa	50

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Feijão branco	130	1 concha	140
	Feijão fradinho	130	1 concha	80
	Feijão preto	130	1 concha	80
	Feijoada	150	1 concha	258
	Fígado de boi	100	1 filé	230
	Fígado de galinha	30	1 unidade	50
	Figo	60	1 unidade	37
	Figo em calda	25	1 unidade	50
	Filé frango milanesa	100	1 unidade	233
	Filé Mignon	100	1 filé	220
	Fraldinha	100	1 filé	310
	Framboesa	60	½ xíc. chá	34
	Frango à passarinho	16	1 pedaço	40
	Fruta do conde	150	1 unidade	103
	Frutas cristalizadas	20	1 colher de sopa	60
	Fubá mimoso	30	2 colheres de sopa	110
	Galinha Gorda	100	1 filé	285
	Magra	100	1 filé	237
	Garoupa	100	1 posta	118
	Gema de ovo	20	1 unidade	69
	Gergelim	15	1 colher de sopa	86
	Gérmen de trigo	10	1 colher de sopa	40
	Glucose de milho	200	1 colher de sopa	64
	Goiaba	150	1 unidade	76
	Goiabada	40	1 fatia	140
	Gordura veg. hidroge- nada	15	1 colher de sopa	132
	Grão de bico	100	5 colheres de sopa	345
	Grapefruit	200	1 unidade	60
	Graviola	240	1 xícara	160
	Pão hotdog	40	1 unidade	107
	Pão hamburger	50	1 unidade	134
	Inhame cozido	100	4 colheres de sopa	116
	logurte desnatado	100	1 copo	100

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Iogurte tradicional	200	1 copo	138
	Jabuticaba	80	½ xíc. chá	34
	Jaca	60	5 bagos	61
	Jiló	100	5 colheres sopa	38
	Kiwi	60	1 unidade	36
	Lagarto	100	1 filé	220
	Laranja	150	1 unidade	63
	Leite condensado	395 20	1 lata 1 colher sopa	1287 65
	Leite condensado desnatado	395 20	1 lata 1 colher sopa	1080 50
	Leite de búfala	240 ml	1 xíc. chá	252
	Leite de cabra	240 ml	1 xíc. chá	220
	Leite de soja	240 ml	1 xíc. chá	79
	Leite desnatado	240 ml	1 xíc. chá	86
	Leite integral	240ml	1 xíc. chá	151
	Leite semidesnatado	240ml	1 xíc. chá	115
	Leite em pó	10	1 colher de sopa	49
	Leite em pó desnatado	10	1 colher de sopa	35
	Lentilha	130	1 concha	150
	Lima da pérsia	180	1 unidade	58
	Limão	40	1 unidade	11
	Linguado	100	1 filé	120
	Lingüiça de frango	60	1 unidade	150
	Lingüiça de porco	60	1 unidade	180
	Lombo assado	100	1 filje	181
	Lula cozida	20	1 colher de sopa	30
	Maçã	150	1 unidade	87
	Macarrão cozido	80	1 xíc chá	110
	Macarrão de arroz	80	1 xíc chá	85
	Macarrão instantâneo	80	1 pacote	390
	Maionese	20	1 colher de sopa	80
	Maionese light	20	1 colher de sopa	60
	Maisena (amido de milho)	30	1 colher de sopa	110

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Mamão comum	150	1 fatia	48
	Mamão papaia	150	½ unidade	58
	Mandioca	100	4 colheres sopa	120
	Manga	80	1 fatia	52
	Manteiga	15	1 colher de sopa	107
	Maracujá	75	1 unidade	73
	Margarina	15	1 colher de sopa	112
	Margarina light	15	1 colher de sopa	51
	Marisco	20	1 colher de sopa	30
	Mel de abelha	25	1 colher de sopa	30
	Melado	25	1 colher de sopa	80
	Melancia	180	1 fatia	39
	Melão	150	1 fatia	37
	Merluza	100	1 filé	120
	Milho verde Espiga	100	1 unidade	110
	Enlatado	20	1 colher de sopa	20
	Misto quente	100	1 unidade	240
	Molho de soja (Shoyo)	20	1 colher sopa	13
	Molho inglês	20	1 colher sopa	4
	Morango	60	½ xíc. chá	21
	Mortadela (2ª linha)	15	1 fatia fina	40
	Mortadela (1ª linha)	15	1 fatia	50
	Mortadela light	15	1 fatia	20
	Mostarda (condimento)	15	1 colher de sopa	15
	Mousse de chocolate tradicional	120	1 taça pequena	200
	Mousse de maracujá	120	1 taça pequena	240
	Músculo	30	1 pedaço	60
	Nabo	60	4 colher sopa	16
	Nectarina	80	1 unidade	51
	Nêspera	40	1 unidade	17
	Nhoque	30	1 colher de sopa	60
	Noz	15	1 colher de sopa	97
	Nuggets frango frito	26	1 unidade	120
	assado	26	1 unidade	60

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Oleos (azeite e óleos: soja, canola etc)	2,5 8	1 colher de chá 1 colher de sopa	22 72
	Omelete	120	com 2 ovos	171
	Ostras	10	1 unidade	10
	Ovo de codorna	10	1 unidade	16
	Ovo de galinha	60	1 unidade	16
	Palmito conserva	30	1 unidade	14
	Pão de batata	50	1 unidade	120
	Pão de centeio	30	1 fatia	74
	Pão de glúten	25	1 fatia	63
	Pão de milho	50	1 fatia	142
	Pão de queijo	30	1 unidade	84
	Pão francês	50	1 unidade	134
	Pão integral	30	1 fatia	84
	Pão italiano	50	1 fatia	135
	Pão light	25	1 fatia	61
	Pão sírio árabe	50	1 unidade	134
	Pastel de carne	50	1 unidade	150
	Patê de presunto	10	1 colher chá	25
	Patinho	100	1 filé	220
	Peito de chester defumado	40	1 fatia	42
	Peito de frango	100	1 filé	160
	Peito de peru defumado califórnia	40	1 fatia	38
	Pepino	120	1 unidade	20
	Pêra	150	1 unidade	89
	Pernil de porco	50	1 fatia	140
	Peru	100	1 filé	166
	Pescada	100	1 filé	130
	Pêssego	60	1 unidade	15
	Pêssego em calda	56	2 metades	50
	Pêssego calda diet	80	1 unidade	17
	Picanha	100	1 filé	300

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Picolé de brigadeiro	60	1 unidade	179
	Picolé de coco	60	1 unidade	100
	Picolé de frutas	60	1 unidade	60
	Pimentão	10	1 colher de sopa	2
	Pipoca salgada	15	1 xíc de chá	75
	Pipoca doce	15	1 xíc de chá	65
	Pitanga	60	½ xíc de chá	23
	Pizza calabresa	120	1 fatia	250
	Pizza de atum	120	1 fatia	260
	Pizza de escarola com mussarela	120	1 fatia	240
	Pizza de lombo com catupiry	120	1 fatia	240
	Pizza de mussarela	120	1 fatia	240
	Pizza de peito de peru light	120	1 fatia	120
	Pizza presunto com champignon	120	1 fatia	160
	Pizza vegetariana	120	1 fatia	220
	Polvilho	30	2 colh. de sopa	110
	Polvo	20	1 colher de sopa	30
	Presunto cozido	30	1 fatia	54
	Presunto de peru	10	1 fatia	10
	Presunto de peru light	15	1 fatia	10
	Presunto com capa	15	1 fatia	15
	Presunto parma	10	1 fatia	20
	Presunto sem capa	10	1 fatia	10
	Pudim de leite	100	1 fatia	200
	Purê de batata	50	2 colh. de sopa	50
	Queijo brie	30	1 fatia	100
	Queijo camembert	30	1 fatia	90
	Queijo cheddar	20	1 fatia	80
	Queijo cottage	20	1 colher de sopa	19
	Queijo emental	30	1 fatia	86
	Queijo fundido	20	1 fatia	65

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Queijo gorgonzola	20	1 fatia	79
	Queijo minas fresco	30	1 fatia	59
	Queijo minas light	30	1 fatia	46
	Queijo mussarela	30	1 fatia	84
	Queijo parmesão	15	1 colher de sopa	59
	Queijo prato	30	1 fatia	107
	Queijo provolone	30	1 fatia	105
	Queijo roquefort	20	1 fatia	74
	Queijo tipo suíço	30	1 fatia	113
	Quiabo	20	1 colher sopa	6
	Quiche de queijo	113	1 fatia	397
	Quindim	30	2 unid. pequenas	100
	Rabanada	50	1 fatia	160
	Rabanete	60	4 colheres sopa	14
	Repolho	20	1 colher de sopa	4
	Requeijão	20	1 colher de sopa	57
	Requeijão light	20	1 colher de sopa	37
	Ricota	30	1 fatia	52
		65	½ xíc. chá	113
	Robalo	100	1 filé	90
	Romã	150	1 unidade	100
	Rúcula	50	1 xíc. chá	8
	Sagu com vinho	150	1 taça pequena	240
	Salame	15	1 fatia	38
	Salame hamburguês	12	2 fatias	30
	Salame italiano	10	2 fatias	20
	Salmão fresco	100	1 filé	200
	defumado	100		120
	Salsão	35	1 talo	5
	Salsicha comum	50	1 unidade	160
	Salsicha de frango	50	1 unidade	128
	Salsicha de frango light	50	1 unidade	90
	Salsicha de peru light	50	1 unidade	80
	Salsicha hot dog	50	1 unidade	150
	Sapoti	60	1 unidade	57

	Alimento	Peso (g)	Porção	KCal
	Sardinha enlatada	40	1 unidade	70
	Semente de abóbora	15	1 colher de sopa	86
	Semente de girassol	15	1 colher de sopa	87
	Soja cozida	20	1 colher de sopa	30
	Sorvete Flocos massa	50	1 bola	113
	Sorvete industrializado creme	50	1 bola	108
	Sorvete light baunilha	50	1 bola	38
	Sorvete light napolitano	50	1 bola	38
	Strudel de maçã (apfelstrudel)	70	1 fatia/unidade	180
	Suspiro	20	4 unidades	50
	Tangerina	150	1 unidade	64
	Tapioca queijo e coco	100	1 unidade	430
	Tofu queijo de soja	20	1 fatia	15
	Tomate fresco	90	1 unidade	20
	Tomate seco	5	1 unidade	40
	Torta de frango	100	1 fatia	329
	Torta de limão	100	1 fatia	340
	Torta de palmito	100	1 fatia	276
	Trufa de chocolate	40	1 unidade	190
	Truta	100	1 filé	150
	Uva	120	1 cacho pequeno	82
	Uva passa	15	1 colher de sopa	45
	Vagem cozida	25	1 colher de sopa	9
	Vinagre	10	1 colher sopa	2
	Vitela	100	1 filé	160

Dica Dica Dica

Em caso de dúvida, consulte um especialista

Bebidas

	Alimento	Medida (ml)	Porção prática	KCal
●	Água de Coco	240	1 copo grande	60
☀	Água tônica	290	1 garrafa pequena	180
☀	Aguardente	200	1 copo	402
☀	Cerveja	200	1 copo	78
☀	Cerveja Malzbier	200	1 copo	168
☀	Chopp	300	1 copo	120
☀	Champanhe	120	1 taça	85
☀	Conhaque	30	1 dose	75
☀	Gatorade	200	1 garrafa	240
☀	Gin	100	1 dose	100
☀	Licores	30	1 cálice	103
☀	Refrigerante	290	1 garrafa	160
●	Refrigerante diet/light	290	1 garrafa	1
☀	Saquê	50	1 dose	67
●	Suco de abacaxi	200	1 copo	104
●	Suco de goiaba	200	1 copo	100
●	Suco de laranja	200	1 copo	180
●	Suco de maracujá	240	1 copo grande	30
●	Suco de uva	240	1 copo grande	150
☀	Vinho tinto suave	150	1 taça	108
☀	Vinho tinto seco	150	1 taça	84
☀	Vinho branco suave	150	1 taça	140
☀	Vinho branco seco	150	1 taça	99
☀	Vodka	30	1 dose	120
☀	Whisky	30	1 dose	125



Fast Food

Para saber o valor calórico do seu lanche favorito, visite o site da empresa fabricante. A maior parte delas oferece as tabelas nutricionais de seus cardápios.

Mas lembre-se: fast food é a cara do **Plunk**. A maior parte desses lanches tem cor **vermelha**.



Cada grama de...	Vale
carboidrato	4 kcal
gordura	9 kcal
álcool	7 kcal
proteína	4 kcal

Minhas calorias

Para emagrecer, posso consumir calorias por dia.

Dica Dica Dica

Veja como saber o total de calorias que você pode consumir por dia na página 8, em Calcule a sua Taxa de Metabolismo Basal.

Controle sua alimentação

Café da Manhã

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 1

Alimento	Calorias	Cor

Almoço

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 2

Alimento	Calorias	Cor

Jantar

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 3

Alimento	Calorias	Cor

Café da Manhã

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 1

Alimento	Calorias	Cor

Almoço

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 2

Alimento	Calorias	Cor

Jantar

Alimento	Calorias	Cor

Lanche 3

Alimento	Calorias	Cor

Controle seu peso

Procure pesar-se sempre na mesma balança, no mesmo dia da semana e mesmo horário. Mantenha, ainda, um padrão de vestuário, sempre que possível.

Peso Inicial:

Data e hora:

Minha meta final:

Minha meta semanal:

Peso: _____

Data/hora: _____

Diferença: _____



Vida Light

Organização  **PRODESP**
Tecnologia da Informação