

# Lista de substituição de alimentos

\*(as quantidades podem sofrer alterações de acordo com o fabricante e forma de preparo)

## Substituição de Proteína Animal

Alimento	Medida caseira (aprox.) / Gramas	Carboidrato	Lipídeos	Proteína
Carne bovina patinho sem gordura	- / 100g	0g	5g	35g
Salmão sem pele fresco grelhado	- / 100g	0g	14,5g	22g
Peito de frango grelhado sem pele	- / 100g	0g	2,5g	32g
Tilápia grelhada	- / 120g	0g	3,2g	31g
Filé Mignon Suíno	- / 120g	0g	3,5g	25g
Filé Mignon	- / 120g	0g	5g	25g
Contra Filé Grelhado	- / 110g	0g	7g	31g
Ovo	1 unidade / 45g	0g	4g	6g
Queijo cottage	2 colheres de sopa / 50g	1,6	3,5g	6,6g

## Substituição de Proteína Vegetal

Alimento	Medida caseira (aprox.) / Gramas	Carboidrato	Lipídeos	Proteína
Feijão Carioca (50% caldo/ 50% grão)	1 concha / 86g	12g	1g	4,8g
Feijão Preto (50% caldo/ 50% grão)	1 concha / 86g	12g	1g	4g
Lentilha Cozida	4 colheres de sopa / 72g	12g	0,36g	4,5g
Grão de Bico	1/2 concha / 60g	16,5g	1,6g	5,3g
Ervilha	3 colheres de sopa / 81g	11g	0,3g	4g
Amendoim	1 colher de sopa / 17g	3g	9g	4g



Dra. Renata Riani | Nutricionista Esportiva  
CRN3: 41004

www.rerianinutri.com  
(11) 98798-2532

 @reriani.nutri



# Lista de substituição de alimentos

\*(as quantidades podem sofrer alterações de acordo com o fabricante e forma de preparo)

Endamame	1 colher de servir/ 43g	4g	2,2g	4,7g
Quinoa Cozida	6 colheres de sopa/ 100g	21g	1,9g	4,4g
Flocos de Quinoa	2 colheres de sopa/ 30g	21g	1,5g	4g
Amaranto	6 colheres de sopa/ 100g	19g	1,6g	3,8g
Flocos de Amaranto	2 colheres de sopa/ 30g	21g	2g	4,7

## Substituição de Carboidratos

Alimento	Medida caseira (aprox.) / Gramas	Carboidrato	Lipídeos	Proteína
Arroz branco cozido	3 colheres de sopa rasa / 45g	13g	-	1,2g
Arroz Integral cozido	3 colheres de sopa rasa / 45g	10g	-	1,2g
Pão branco	1 fatia / 28g	13,7g	1g	2,6g
Pão integral	1 fatia / 28g	14,4g	1,5g	2,4g
Batata inglesa cozida	1 unidade pequena/ 70g	8g	-	1g
Batata doce cozida	1 fatia média / 70g	13g	-	-
Mandioquinha cozida	1 unidade média / 80g	15g	-	1g
Abóbora Cabotian cozida	3 pedaços médios ou 7 cubos pequenos /100g	11g	-	1,4g
Aveia em flocos	2 colheres de sopa cheia/ 30g	17g	-	4,3g
Banana da Terra	1 unidade grande / 100g	34g	-	1,4g
Goma de tapioca	6 ½ colheres de sopa / 66g	38g	-	-
Banana prata	1 unidade média / 40g	10g	-	0,5
Pão Francês	1 unidade / 50g	29g	0,5g	4g



Dra. Renata Riani | Nutricionista Esportiva  
CRN3: 41004

www.rerianinutri.com  
(11) 98798-2532

 @reriani.nutri



Dra. Renata Riani  
Nutricionista Esportiva

# Lista de substituição de alimentos

\*(as quantidades podem sofrer alterações de acordo com o fabricante e forma de preparo)

Cuscuz de milho cozido	1 pedaço / 85g	25g	-	2g
Macarrão Cozido	1 pegador / 110g	34g	1g	6,5g
Macarrão Integral Cozido	1 pegador / 110g	29g	1g	6g
Inhame Cozido	1 unidade pequena / 85g	23g	-	1g
Quinoa Cozida	4 colheres de sopa / 64g	13g	-	2g
Cevadinha	4 colheres de sopa / 64	18g	-	1g
Mandioca / Aipim	1 pedaço pequeno / 50g	15g	-	-
Mel de abelha	1 colher de sopa / 17,5g	16g	-	-

Obs\*  - Carboidratos ricos em fibras


## Substituição de Lipídeos

Alimento	Medida caseira (aprox.) / Gramas	Carboidrato	Lipídeos	Proteína
Farinha de Amêndoas	1 colher de sopa / 15g	3g	8g	3g
Queijo parmesão Ralado	3 colheres de sopa rasas / 22,5g	0g	8,5g	9g
Chips de queijo parmesão	7 unidades / 20g	0,4g	7,1g	9g
Farinha de linhaça	1 colher de sopa / 15g	4,5g	5g	3g
Tahine Tradicional	1 colher de sopa / 15g	2,3g	10g	4g
Pasta de amendoim	1 colher de sopa / 15g	2g	7g	4g
Amendoim	1 colher de sopa / 17g	3g	9g	4g
Abacate	- / 100g	6g	8,4	1,2g
Azeite	1 colher de sopa / 15ml	-	12g	-



Dra. Renata Riani | Nutricionista Esportiva  
CRN3: 41004

www.rerianinutri.com  
(11) 98798-2532


 @reriani.nutri



# Lista de substituição de alimentos

\*(as quantidades podem sofrer alterações de acordo com o fabricante e forma de preparo)

Óleo de coco	1 colher de sopa / 15ml	-	14g	-
Castanha do pará	3 unidades / 15g	2g	9,5g	4g
Castanha do cajú	4 unidades / 10g	6g	9g	4g
Amêndoa torrada	9 unidades / 9g	3g	5g	2g
Leite de coco em pó	2 colheres de sopa / 25g	3g	15g	1,5g
Lascas de coco (chips de coco)	- / 20g	2g	8g	-

Obs \*  - Rico em Gorduras Poli e Mono insaturadas

## Substituição de Sementes

Alimento	Medida caseira (aprox.) / Gramas	Carboidrato	Lipídeos	Proteína
Semente de Linhaça Dourada	1 colher de sopa / 15g	4,5g	5,3g	3g
Semente de Abóbora	2 colheres de sopa / 15g	4,5g	5g	4g
Semente de Girassol	1 colher de sopa / 15g	3g	8g	3,5g
Semente de Cânhamo	3 colheres de sopa / 30g	1g	15g	10g
Gergelim Torrado	1 colher de sopa / 15g	3g	6,8g	4g
Semente de Chia	1 colher de sopa / 12g	5g	4g	4g

Obs \*  - Rico em Gorduras Poli e Mono insaturadas



Dra. Renata Riani | Nutricionista Esportiva

CRN3: 41004

www.rerianinutri.com

(11) 98798-2532



@reriani.nutri



Dra. Renata Riani  
Nutricionista Esportiva