



TABELA DE EQUIVALENTES

NANCI BATISTA

**Consulta de Diabetologia
Consulta ISCI**

Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
	Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente

Pão, cereais e produtos afins

Açorda com ovo	14	107	
Broa de milho	37	40	
Broa doce	50	30	
Farinha de trigo	74	20	
Farinha láctea <i>Cerelac</i>	68	22	
Fermento em pó	34	44	
Flocos de arroz	83	18	
Flocos de aveia	62	24	
Flocos de milho <i>Corn Flakes</i>	81	18	
Flocos de trigo	69	22	
Flocos de trigo com mel <i>Nestum</i>	85	18	
Gressino	67	22	2 palitos
Pão branco, mistura, centeio	57	26	meio pão
Pão de forma branco	55	28	1 fatia
Pão de leite	51	29	
Pipocas caramelizadas	88	17	
Pipocas doces	73	20	
Pipocas sem açúcar	57	26	
Tapioca	88	17	
Tosta de trigo	73	21	3 tostas

Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
	Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente

Bolachas e biscoitos

Água e sal quadradas	62	24	3 bolachas
Água e sal redondas	61	25	6 bolachas
Bolacha "belga"	70	21	2 bolachas
Bolachas <i>crackers</i>	71	21	4 bolachas
Bolacha de aveia	58	26	
Bolacha de baunilha	55	27	
Bolacha de chocolate	65	23	
Bolacha de manteiga	65	23	
Bolacha integral	66	23	
Bolacha maria	72	21	3 bolachas
Bolacha torrada	69	22	4 bolachas
Biscoitos caseiros	75	20	
Biscoitos de limão	78	19	
Biscoitos húngaros	88	17	
Linguas de gato	84	18	
Palitos la Reine	67	23	

Arroz e Massa

Arroz cozido simples	28	54	2 c. sopa
Arroz de frango	25	60	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Arroz de peixe	15	102	
Arroz de polvo	10	144	
Arroz de tomate	19	78	
Massa cozida simples	20	75	
Massa para lasanha cozida	23	66	
Batata			
Batata assada	24	63	
Batata cozida	19	81	
Batata doce assada	28	53	
Batata frita palito	28	54	
Batata frita pacote (rodela)	39	38	
Fécula de batata	85	18	
Purê de batata	17	89	
Leguminosas e derivados			
Ervilhas cozidas	8	190	
Favas cozidas	8	188	
Feijão cozido	14	105	
Feijão frade cozido	18	83	
Grão de bico cozido	17	90	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Lentilhas cozidas	17	90	
Milho cozido	11	139	
Soja cozida	6	268	
Tremoço cozido	7	208	
Sopas			
Caldo verde	5	288	2 conchas
Canja de galinha	6	259	1,5 conchas
Sopa de legumes	5	278	2 conchas
Frutos e derivados (descascada, pronta a comer)			
Abacate	2	652	
Ameixa branca	8	192	
Ameixa vermelha	12	127	
Ananás	10	158	
Ananás em calda	23	65	
Anona	17	89	
Banana	22	69	
Carambola	7	211	
Cereja	13	113	
Cereja em calda	29	52	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Clementina	11	135	
Damasco	9	176	
Dióspero	15	101	
Figo	16	92	
Framboesa	5	294	
Kiwi	11	138	
Laranja	9	169	
Limão	2	789	
Maçã	13	112	
Maçã assada com açúcar	25	61	
Maçã cozida com açúcar	17	88	
Manga	12	128	
Melancia	6	273	
Melão	6	263	
Meloa	4	357	
Morango	5	283	
Nectarina	9	172	
Nêspera	10	147	
Papaia	9	165	
Pêra	9	160	
Pêra cozida com açúcar	15	103	
Pêra em calda	29	52	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Pêssego	8	185	
Pêssego em calda	21	73	
Romã	12	125	
Tangerina	9	172	
Toranja	6	250	
Uva branca	17	87	
Uva tinta	19	81	

Frutos gordos e secos

Ameixa seca	38	40	
Amêndoa miolo torrada	7	211	
Amendoim miolo	10	149	
Amendoim manteiga	20	77	
Avelã miolo	6	250	
Azeitona	6	248	
Caju	11	132	
Castanha miolo	40	38	
Castanha assada	46	33	
Côco ralado	6	234	
Damasco seco	41	36	
Figo seco	58	26	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Noz miolo	4	417	
Pinhão miolo	5	300	
Pistácho torrado	13	119	
Tâmara seca	67	22	
Uva seca (passas)	67	22	

Leite e produtos lácteos

iogurte aromatizado líquido	12	130	
iogurte aromatizado sólido	10	149	
iogurte magro líquido	6	263	2 iogurtes
iogurte magro sólido	6	238	2 iogurtes
iogurte natural	5	300	2 iogurtes
Leite achocolatado meio gordo	10	152	
Leite condensado	56	27	
Leite de soja natural	3	600	
Leite vaca gordo UHT	5	319	
Leite vaca magro UHT	5	306	
Leite vaca meio gordo UHT	5	306	

Pratos com carne ou peixe

Bacalhau à brás	8	190	
Bacalhau à gomes de sá	13	115	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Feijoadá	13	119	
Jardineira	11	132	
Açúcar, produtos açucarados e mel			
Açúcar amarelo	98	15	
Açúcar branco	99	15	
Caramelo líquido	81	19	
Compota ameixa	49	30	
Compota ananás	51	30	
Compota laranja	60	25	
Doce cereja	65	23	
Doce framboesa	60	25	
Doce maçã	59	25	
Doce morango	61	25	
Doce pêssêgo	51	29	
Leite condensado	56	27	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Bolos, gelados e sobremesas			
Arroz doce	45	33	
Bolo de bolacha maria	46	32	
Bolo de chocolate	47	32	
Brigadeiro	55	27	
Crepes simples	22	69	
Gelado de água (sorvete)	33	46	
Gelado de leite	22	69	
Gelatina de morango	13	120	1 tç de sobremesa
Leite Creme	20	77	
Merengue	83	18	
Mousse Chocolate	31	48	
Pão de ló	64	24	
Pudim de leite e ovos	45	33	
Pudim Flan	37	41	
Pudim instantâneo c/ leite	18	82	
Rabanadas	31	48	
Sonhos	29	51	
Tarte de maçã	29	51	
Torta de chocolate e chantilly	30	51	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Cacau e derivados			
Cacau em pó	11	135	
Chocolate branco	56	27	
Chocolate de leite	53	28	
Chocolate de leite com avelãs	43	35	
Chocolate em barra, culinária	44	34	
Chocolate em pó	64	24	
Chocolate negro	53	28	
Creme para barrar (cacau e avelãs)	55	27	
Produtos de Pastelaria			
Bola de berlim sem creme	44	34	
Bola de berlim com creme	51	30	
Bolo de arroz	63	24	
Bolo de côco	37	40	
Bolo ferradura	73	20	
Bolo rei	57	26	
Croissant brioche	43	35	
Croissant folhado	56	27	
Croissant com chocolate	44	34	
Donut	43	35	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Éclair de chocolate	37	41	
Fartura	43	35	1/3 fartura
Madalena	55	27	
Mil-folhas	15	102	
Ovos moles	53	28	
Palmier	45	34	
Pastel de feijão	52	29	
Pastel de Nata	49	31	
Queijada de queijo fresco	57	26	
Queque	54	28	
Marmelada	70	22	
Mel	78	19	
Rebuçados	95	16	
Pó para bebida achocolatada	71	21	

Charcutaria

Alheira grelhada	29	53	
Farinheira cozida	26	57	
Morcela grelhada	13	115	

Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento		1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Molhos			
Béchamel	10	156	
Ketchup	27	56	
Molho de tomate	5	306	
Molho branco	19	81	
Mostarda	8	192	
Salgados			
Bolinho de bacalhau	12	122	
Chamuça	39	38	
Crepe chinês	16	95	
Croquete	23	65	
Empada	34	44	
Quiche <i>Lorraine</i>	23	64	
Pastel de bacalhau	12	122	
Pastel folhado	37	40	
Pão com chouriço	46	33	
Rissol	32	47	*
Rissol de camarão	27	56	

	Hidratos de carbono por 100g/100ml alimento	1 Equivalente (15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Bebidas			
Néctar <i>light</i> maçã	5	326	
Néctar <i>light</i> pêssego	4	429	
Néctar ananás	11	143	
Néctar laranja	10	156	
Néctar maçã	11	133	
Néctar pêra	11	136	
Néctar pêssego	12	128	
Refrigerante Ice tea limão	9	167	
Refrigerante Ice tea pêssego	8	188	
Refrigerante de cola	9	167	
Refrigerante de laranja	11	143	
Refrigerante gasosa	7	214	
Sucedâneo de café (pó), 20% café	77	19	
Sumo de fruta, 100% ananás	10	158	
Sumo de fruta, 100% laranja	10	158	
Sumo de fruta, 100% maçã	10	152	
Sumo de fruta, 100% pêssego	12	128	
Sumo de limão espremido	2	* 1000	
Sumo de tomate	4	429	

Hidratos de carbono		1 Equivalente	
por 100g/100ml alimento		(15 g de hidratos de carbono)	
		Peso (g ou ml)	medida 1 equivalente
Outros alimentos			
Calamares panados	10	152	
Chili com carne	9	172	
Douradinhos	20	75	3 douradinhos
Lasanha	15	100	
Nuggets de frango	16	92	5 nuggets
Pizza	26	58	
Salada russa	11	134	
Sushi			