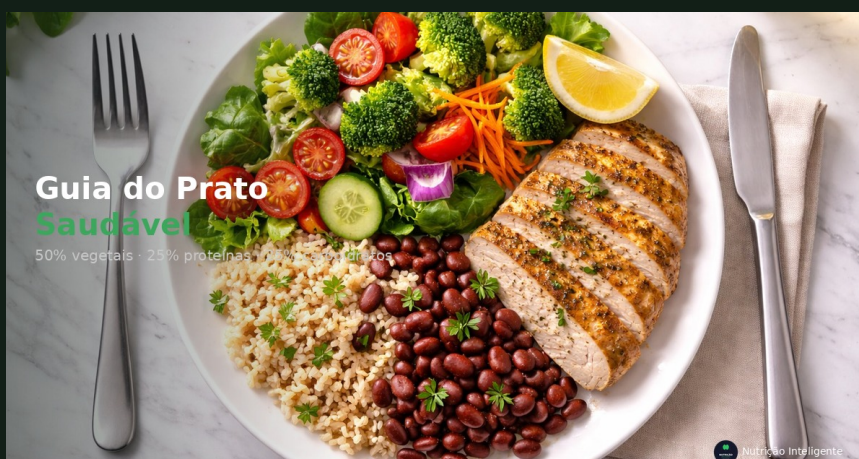


GUIA NUTRICIONAL COMPLETO

Prato Saudável + Lista de Substituição

NUTRIÇÃO INTELIGENTE

comer bem não é privilégio — é informação



- Como montar um prato equilibrado (método do prato)
- Tabela completa de substituições por grupo alimentar
 - Porções em gramas e medidas caseiras
- Calorias e macros por porção — dados TACO/UNICAMP
- Organizado por refeição: café, almoço, jantar, lanches
 - Tabela de frutas com 20+ opções equivalentes

Fontes: TACO 4ª ed. (NEPA/UNICAMP, 2011) · Guia Alimentar para a População Brasileira (MS, 2014)

Medidas caseiras: Pacheco M. Tabela de Equivalentes (Editora Rubio, 2006)

blognutricaointeligente.com.br · Material gratuito

MÉTODO DO PRATO SAUDÁVEL



Como montar seu prato em 3 passos:

50% VEGETAIS

Metade do prato com folhas, legumes e verduras — crus ou cozidos. São a base da alimentação: ricos em fibras, vitaminas e minerais, com poucas calorias. Exemplos: alface, tomate, brócolis, cenoura, abobrinha, beterraba.

25% PROTEÍNAS

Um quarto do prato com proteínas de alta qualidade. Animal: frango, peixe, ovo, carne magra (100-150g). Vegetal: feijão, lentilha, grão-de-bico (1 concha). Essenciais para músculo, saciedade e imunidade.

25% CARBOIDRATOS

Um quarto do prato com carboidratos complexos. Prefira integrais: arroz integral, batata-doce, mandioca, quinoa, macarrão integral (2-3 col. sopa). Fornecem energia sustentada ao longo do dia.

■ **Complete com gordura boa: 1 col. sopa de azeite extra-virgem, ou 3 castanhas, ou 1/4 de abacate.**

Referência: Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde, 2ª edição, 2014.

CAFÉ DA MANHÃ — Tabela de Substituição (dados TACO/UNICAMP)



Monte seu café: 1 carboidrato + 1 proteína + 1 gordura (opcional) + 1 fruta

CARBOIDRATOS — 1 porção ~70 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Carbo	Fibra
Pão francês integral	25g	1/2 unidade	66	12.3g	1.2g
Pão de forma integral	25g	1 fatia	62	11.8g	1.5g
Aveia em flocos	20g	1 col. sopa cheia	77	12.5g	1.9g
Tapioca hidratada	20g	1 col. sopa cheia	68	17.1g	0.1g
Cuscuz cozido	60g	2 col. sopa	66	13.9g	0.5g
Batata-doce cozida	50g	2 col. sopa	38	8.5g	1.2g
Mandioca cozida	50g	2 col. sopa	63	15.0g	0.9g

PROTEÍNAS — 1 porção ~75-90 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Prot.	Gord.
Ovo cozido	50g	1 unidade	74	6.1g	5.0g
iogurte natural integral	170g	1 pote	88	5.8g	4.9g
iogurte natural desnatado	200g	1 copo	82	6.4g	1.0g
Leite desnatado	200ml	1 copo	62	6.0g	0.4g
Leite integral	120ml	1/2 copo	72	3.6g	3.6g
Queijo minas frescal	30g	1 fatia média	79	5.2g	5.7g
Queijo cottage	50g	2 col. sopa	49	5.8g	2.1g
Ricota	50g	2 col. sopa	70	6.0g	4.5g

GORDURAS BOAS (opcional) — 1 porção ~90 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Prot.	Gord.
Castanha-do-pará	10g	2 unidades	66	1.4g	6.3g
Castanha de caju	15g	8 unidades	86	2.7g	6.7g
Amêndoas	15g	12 unidades	87	3.1g	7.5g
Nozes	15g	3 unidades	93	2.1g	9.0g
Abacate	45g	2 col. sopa	72	0.6g	6.0g
Pasta de amendoim	15g	1 col. sobremesa	89	3.8g	7.2g
Linhaça/chia	10g	1 col. sobremesa	50	1.9g	3.4g

FRUTAS — Porções equivalentes ~70 kcal (dados TACO/UNICAMP)



Cada linha equivale a ~1 porção de fruta. Troque livremente entre elas.

Fruta	Gramas	Medida caseira	Kcal	Carbo	Fibra	Vit.C
Abacaxi	130g	1 fatia grossa	65	15.6g	1.3g	34mg
Banana nanica	70g	1 unidade	62	15.4g	1.3g	5.9mg
Banana prata	65g	1 unidade	59	14.2g	1.0g	7.5mg
Goiaba vermelha	100g	1/2 unidade	54	13.0g	6.2g	80mg
Kiwi	130g	2 unidades	64	12.9g	3.4g	71mg
Laranja pera	145g	1 unidade grande	65	15.1g	1.2g	73mg
Maçã fuji	120g	1 unidade	65	16.6g	1.6g	2.4mg
Mamão formosa	150g	1 fatia	63	15.3g	2.7g	78mg
Mamão papaia	155g	1/2 unidade	62	14.7g	1.6g	124mg
Manga tommy	90g	1/2 unidade	59	14.6g	1.5g	18mg
Melancia	200g	2 fatias finas	66	16.2g	0.2g	6.1mg
Melão	200g	2 fatias	58	14.2g	0.4g	12mg
Mexerica	150g	1 unidade	57	13.7g	1.5g	28mg
Morango	200g	10 unidades	60	13.0g	3.4g	128mg
Pera williams	110g	1 unidade	63	15.5g	3.3g	3.3mg
Uva itália	110g	8 bagos	57	13.5g	1.0g	3.5mg
Ameixa	120g	3 unidades	63	14.3g	2.9g	4.3mg
Acerola	150g	15 unidades	50	11.4g	2.1g	2388mg

Valores calculados a partir da TACO 4ª ed. (NEPA/UNICAMP, 2011) por 100g, ajustados à porção indicada.

DDR Vitamina C adulto: 75-90mg/dia (IOM, 2000). Goiaba, acerola, morango e mamão são as melhores fontes.

ALMOÇO E JANTAR — Tabela de Substituição (dados TACO/UNICAMP)



Monte seu prato: 1 carboidrato + 1 proteína animal + 1 proteína vegetal + vegetais à vontade

CARBOIDRATOS — 1 porção ~70 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Carbo	Fibra
Arroz branco cozido	62g	2 col. sopa cheias	78	17.1g	0.3g
Arroz integral cozido	70g	2 col. sopa cheias	77	16.0g	1.6g
Batata-doce cozida	75g	3 col. sopa	57	12.7g	1.8g
Batata inglesa cozida	90g	1 e 1/2 unidade	52	11.3g	1.2g
Mandioca cozida	55g	1 pedaço médio	70	16.5g	1.0g
Macarrão cozido	65g	2 col. sopa cheias	72	14.5g	0.6g
Quinoa cozida	60g	2 col. sopa	72	12.5g	1.6g
Inhame cozido	55g	1 pedaço médio	68	15.7g	1.0g

PROTEÍNA ANIMAL — 1 porção ~150 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Prot.	Gord.
Frango (peito) grelhado	100g	1 filé médio	159	32.0g	2.5g
Patinho grelhado	75g	1 bife pequeno	153	28.4g	3.5g
Acém cozido (s/ gordura)	80g	1 bife pequeno	157	26.0g	5.3g
Ovo cozido	100g	2 unidades	146	13.3g	9.5g
Salmão grelhado	80g	1 filé pequeno	147	19.8g	7.4g
Sardinha assada	75g	3 unidades	148	19.5g	7.5g
Atum fresco grelhado	85g	1 filé	152	29.0g	3.4g
Tilápia grelhada	120g	1 filé médio	148	28.8g	3.1g

PROTEÍNA VEGETAL + LEGUMINOSAS — 1 porção ~70 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Prot.	Gord.
Feijão carioca cozido	86g	1 concha média	76	4.5g	0.4g
Feijão preto cozido	80g	1 concha média	77	4.3g	0.5g
Grão-de-bico cozido	60g	2 col. sopa cheias	78	4.5g	1.5g
Lentilha cozida	65g	3 col. sopa	70	4.5g	0.3g
Ervilha cozida	60g	2 col. sopa	68	4.1g	0.3g
Soja cozida	45g	2 col. sopa	67	6.6g	3.5g

VEGETAIS + LANCHES — Tabela de Substituição (dados TACO/UNICAMP)



VEGETAIS TIPO A — livres (coma à vontade)

Alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, pimentão, repolho, chicória.
Menos de 20 kcal por 100g. Riquíssimos em fibras, vitaminas A, C, K e minerais. Base de toda refeição.

VEGETAIS TIPO B — 1 porção (100g) ~30-40 kcal

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Carbo	Fibra
Cenoura crua	100g	4 col. sopa ralada	34	7.7g	3.2g
Beterraba cozida	100g	4 col. sopa	32	7.2g	1.9g
Abobrinha cozida	100g	4 col. sopa	15	2.6g	1.6g
Abóbora cozida	100g	4 col. sopa	28	6.5g	1.6g
Berinjela cozida	100g	4 col. sopa	19	3.5g	2.5g
Chuchu cozido	100g	4 col. sopa	17	3.5g	1.5g
Vagem cozida	100g	4 col. sopa	25	5.1g	2.1g
Quiabo cozido	100g	4 col. sopa	22	3.7g	3.0g

LANCHES INTERMEDIÁRIOS — sugestões de combinação

Alimento	Gramas	Medida caseira	Kcal	Prot.	Carbo
iogurte + granola + chia	170g+15g+5g	1 pote + 1 col.	165	7g	22g
Banana + pasta amendoim	70g + 15g	1 un. + 1 col. sob.	151	4.5g	18g
Maçã + castanhas	120g + 15g	1 un. + 8 caj.	147	3.3g	18g
Ovo + torrada integral	50g + 20g	1 ovo + 2 torradas	136	8.7g	11g
Cottage + fruta	50g + 100g	2 col. + 1 porção	119	6.3g	15g
Bolacha arroz + abacate	20g + 30g	3 un. + 1 col.	125	1.5g	15g

Valores calculados a partir da TACO 4ª ed. combinando os alimentos listados. Porções arredondadas.

Gostou deste guia?

Imagine um plano alimentar completo feito sob medida pra você.

- Cardápio personalizado com 3 opções por refeição
- Lista de compras da semana com preço estimado
 - Guia de restaurante (o que pedir fora de casa)
- Meal prep do domingo — 1h resolve a semana
 - Substituições equivalentes pra cada alimento
- Revisado por nutricionista antes de chegar pra você

Conhecer o Feito para Você — R\$47/mês

blognutricaointeligente.com.br/feito-para-voce

Comer bem não é privilégio — é informação.

Fontes: TACO 4ª ed. (NEPA/UNICAMP, 2011) · Guia Alimentar Min. Saúde (2014)

Pacheco M. Tabela de Equivalentes e Medidas Caseiras (Editora Rubio, 2006)

© 2026 Nutrição Inteligente · Todos os direitos reservados