

## LISTA DE SUBSTITUIÇÕES PARA CELÍACO

**GRUPO 1 – 1 porção = 150 Kcal**

### **PÃES, CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS**

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
	Bolo Mineiro	1 fatia pequena
	Sucrilhos de Farinha de Milho com Amendoim	½ xícaras de chá
<b>L</b>	Barrinha de Mandioca	1 unidade
<b>A</b>	Cuscuz Simples	1 unidade pequena
<b>N</b>	Bolo de Mandioca	1 fatia pequena
<b>C</b>	Biscoito de Polvilho	11 unidades
<b>H</b>	Bolo Comum	1 fatia
<b>E</b>	Bolo Salgado de Batata	1 fatia
<b>S</b>	Pão de Batata	1 unidade
	Pão de Ló de Laranja	2 fatias

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>R</b>	Arroz (comum ou integral)	5 colheres de sopa
<b>E</b>	Angu	1 pedaço pequeno
<b>F</b>	Batata inglesa cozida / purê	4 ½ colheres de sopa
<b>E</b>	de batatas / batata baroa /	
<b>I</b>	batata doce	
<b>Ç</b>	Mandioca cozida	4 col. de sopa picada
<b>Ô</b>	Cará / inhame cozido	4 colheres de sopa
<b>E</b>	Farinha de mandioca / farinha	3 colheres de sopa
<b>S</b>	de milho	
	Farofa	2 colheres de sopa
	Macarronada s/ carne	1 pegador

**GRUPO 2 – 1 porção = 15 Kcal****HORTALIÇAS**

<b>V</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>E</b>	Abobrinha cozida	4 colheres de sopa
<b>G</b>	Acelga	1 prato de sobremesa
<b>E</b>	Agrião	1 prato de sobremesa
<b>T</b>	Alface	1 prato de sobremesa
<b>A</b>	Almeirão	1 prato de sobremesa
<b>L</b>	Berinjela ensopada	1 colher de sopa rasa
	Brócolis cozido	6 ½ colheres de sopa
<b>A</b>	Chicória	3 ½ colheres de sopa
<b>V</b>	Couve	1 prato de sobremesa
<b>E</b>	Couve-flor	3 ramos pequenos
<b>G</b>	Espinafre	1 prato de sobremesa
<b>E</b>	Mostarda	1 prato de sobremesa
<b>T</b>	Palmito cozido picado	4 colheres de sopa
<b>A</b>	Pepino cru c/ casca	7 colheres de sopa
<b>L</b>	Pimentão	8 colheres de sopa
	Rabanete	3 colheres de sopa
<b>A</b>	Repolho	6 colheres de sopa
	Tomate	6 ½ fatias médias

<b>V</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>E</b>	Abóbora moranga	1 colher de sopa cheia
<b>G</b>	Beterraba cozida	6 fatias médias
<b>E</b>	Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
<b>T</b>	Cenoura cozida	3 colheres de sopa
<b>A</b>	Cenoura crua	4 colheres de sopa
<b>L</b>	Chuchu	3 colheres de sopa
	Quiabo	2 colheres de sopa cheia
<b>B</b>	Vagem	2 colheres de sopa

**GRUPO 3 – 1 porção = 70 Kcal**

**FRUTAS**

	<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>F R U T A S</b>	Abacaxi	2 fatias médias
	Acerola	15 unidades médias
	Caju	2 unidades
	Carambola	2 unidades
	Cereja	8 unidades
	Goiaba branca	½ unidade média
	Goiaba vermelha	1 unidade média
	Graviola	1 unidade
	Kiwi	1 ½ unidade
	Laranja	1 unidade média
	Limão	4 unidades
	Melancia	1 ½ fatia média
	Melão	2 ½ fatias grandes
	Morango	11 unidades grandes
	Pêssego	2 ½ unidades médias
Tangerina	16 gomos médios	

	<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>F R U T A S</b>	Ameixa preta	4 unidades médias
	Ameixa vermelha	11 unidades médias
	Banana prata / banana maçã	1 unidade média
	Caqui	1 unidade pequena
	Jabuticaba	40 unidades
	Maçã	1 unidade média
	Mamão	½ unidade média
	Manga	1 unidade

	Pêra	1 unidade média
	Uva itália	15 unidades médias
	Uva rubi	28 unidades médias

**GRUPO 4 – 1 porção= 55 Kcal**

**LEGUMINOSAS**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
<b>Ervilha seca cozida</b>	2 colheres de sopa cheia
Feijão branco cozido	½ concha média
Feijão cozido	1 concha pequena
Grão de bico cozido	2 colheres de sopa cheia
Lentilha cozida	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir

**GRUPO 5 – 1 porção= 130 Kcal**

**CARNES, PESCADOS E OVOS**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Almôndegas	2 unidades pequena
Asa de frango (assada ou cozida)	1 unidade grande
Atum enlatado	3 colheres de sopa
Bife de boi / bife de fígado	1 unidade pequena
Carne cozida	1 pedaço grande
Carne moída	2 ½ colheres de sopa
Costela de boi assada	1 pedaço pequeno
Coxa de frango (assado ou cozido)	1 pedaço grande
Hambúrguer	1 unidade média
Lombo assado	1 fatia média
Miúdos -moela	3 unidades grandes
Miúdo - coração de galinha	9 unidades grandes
Nugget de frango assado	6 unidades
Peito de peru s/ pele	4 fatias ou 1 bife médio

Peixe ensopado cozido	1 filé pequeno
Presunto peru light	4 fatias
Omelete simples	1 unidade pequena
Ovo cozido	2 unidades médias

**GRUPO 6 – 1 porção= 120 Kcal**

**PRODUTOS LÁCTEOS**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	1 xícara de chá
Leite desnatado	2 xícaras de chá
Leite em pó integral	1 ½ colher de sopa
Leite em pó desnatado	3 ½ colheres de sopa
Iogurte	1 pote
Iogurte light	1 pote
Yakult	2 potes
Coalhada	1 xícara de chá
Queijo cottage cremoso	1 colher de sopa
Queijo minas fresco	2 fatias médias
Queijo prato	1 ½ fatia grande
Queijo mussarela	2 fatias
Requeijão cremoso	1 ½ colher de sopa
Requeijão light	2 colheres de sopa
Ricota	2 fatias médias

**GRUPO 7 – 1 porção= 73 Kcal**

**ÓLEOS E GORDURAS**

<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Margarina comum	2 colheres de chá rasas
Margarina light ou halvarina	1 colher de chá rasa
Manteiga	2 colheres de chá rasas

Maionese light	1 colher de chá rasa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

**GRUPO 8 – 1 porção= 80 Kcal**

**OLEAGINOSAS**

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA
Abacate (Fruta C)	3 colheres de sopa cheia
Amêndoas	13 unidades médias
Amendoim	1 colher de sopa
Castanha de Caju torrada	5 unidades médias
Castanha do Pará	1 colher de sopa
Nozes	1 colher de sopa

**Bibliografia:**

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução nº 39, de 21 de março de 2001. Aprova a tabela de valores de referência para porções de alimentos e bebidas embalados para fins de rotulagem nutricional. Diário oficial da União, Brasília, D.F., 22 de março.2001.p.1-25.

PHILLIPI, Sônia Tucunduva. **Revista Nutrição**. Campinas, 12(1): 65-80, jan./abril,1999.