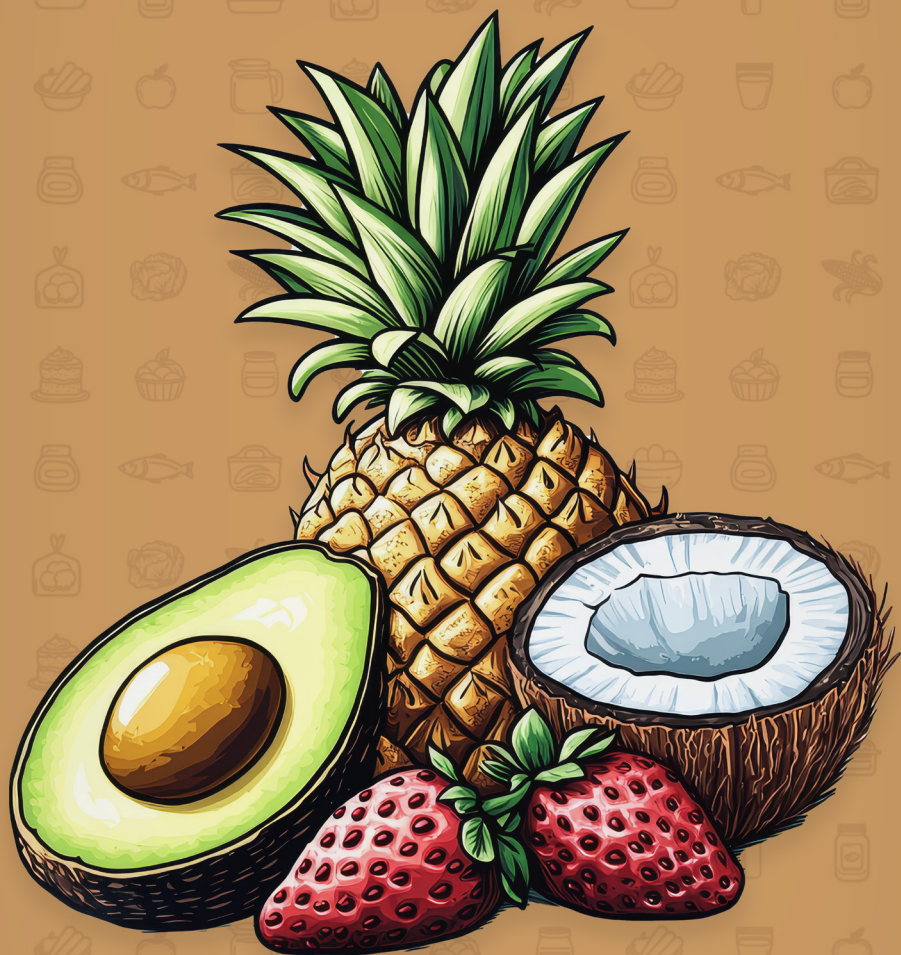


COMO SUBSTITUIR OS ALIMENTOS



*Guia prático e eficiente para a
correta substituição alimentar*

COMO SUBSTITUIR OS ALIMENTOS

Elaboração

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Organizadores

Alan de Carvalho Dias Ferreira

Amanda Branquinho Silva

Larissa Faleiro de Moraes

Marluce Oliveira

Raquel Costa Ferreira

Projeto Gráfico

Juliano Oliveira

Larissa Faleiro de Moraes

Arte e Diagramação

Juliano Oliveira

Realização

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Procuradoria-Geral da República

Ministério Público Federal

ÍNDICE

Introdução	05
Grupo 1: Baixa Caloria	06
Grupo 2: Vegetais A ou Folhosos	07
Grupo 3: Vegetais B ou Hortaliças	08
Grupo 4: Carnes e Proteínas	10
Grupo 5: Cereais e Tubérculos	12
Grupo 6: Feijão e Leguminosas	14
Grupo 7: Óleos e Gorduras	15
Grupo 8: Frutas Comuns	16
Grupo 9: Frutas Oleosas e Outros	18
Grupo 10: Nozes e Sementes	20
Grupo 11: Pães e Fibras	22
Grupo 12: Laticínios e Derivados	24
Grupo 13: Açúcares e Polióis	25
Tabela de Calorias	27
Referências	33



INTRODUÇÃO

Substituição dos alimentos

Você já se perguntou como pequenas mudanças na sua alimentação podem trazer grandes benefícios para a sua saúde e bem-estar? A **substituição inteligente de alimentos** é uma estratégia poderosa para alcançar uma dieta mais equilibrada, saborosa e alinhada com os seus objetivos nutricionais. Ao optar por alternativas **mais nutritivas e menos processadas**, você pode reduzir a ingestão de calorias vazias, aumentar o consumo de vitaminas, minerais e fibras, e ainda descobrir novos sabores e prazeres à mesa.

Este e-book foi criado para ser o seu guia prático nessa jornada de transformação alimentar. Aqui, você encontrará informações claras e objetivas sobre como substituir alimentos de forma consciente e eficaz, sem abrir mão do prazer de comer. As substituições podem ser feitas consultando este material, que apresenta opções para **13 grupos alimentares diferentes**, permitindo que você personalize sua dieta de acordo com suas preferências e necessidades.

Vantagens

A substituição de alimentos é uma estratégia poderosa para **otimizar a saúde**. Ao trocar opções menos nutritivas por alternativas saudáveis, é possível melhorar a ingestão de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Os benefícios são inúmeros: melhora da saúde mental, auxílio na perda ou manutenção do peso, redução do risco de doenças crônicas, melhora da saúde digestiva, aumento da ingestão de nutrientes e melhora da qualidade de vida.

**Pequenas mudanças podem
gerar grandes resultados!**

GRUPO 1

Baixa Caloria

9 kcal
(aprox.)

Descrição

Os alimentos desse grupo podem ser consumidos em maior quantidade, já que possuem poucas calorias. Eles são ótimos para incluir no dia a dia, sem preocupação.

Substituição 1



4g

Cacau em pó
(1 colher de chá)

=



180ml

Chá mate
(1 xícara de chá)

=



180ml

Chás/Infusões
(1 xícara de chá)

Substituição 2



180ml

Kombucha
(1 copo americano)

=



180ml

Café
(1 xícara de chá)

=



200ml

Água com limão
(1 copo americano)

GRUPO 2

Vegetais A e Folhosos

12 kcal
(aprox.)

Descrição

Essenciais para uma dieta equilibrada, esses vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras, contribuindo para a saúde do intestino e a sensação de saciedade.

Substituição 1



40g

Alface
(4 folhas)

=



40g

Couve refogada
(2 colheres de sopa)

=



40g

Repolho
(4 colheres de sopa)

Substituição 2



48g

Rúcula
(8 folhas)

=



50g

Salada de folhas
(alface lisa, alface roxa
e rúcula)

=



54g

Pepino cru
(3 colheres de sopa)

GRUPO 3

Vegetais B ou Hortalças

19 kcal
(aprox.)

Descrição

Assim como o Grupo 2, os alimentos deste grupo também tem poucas calorias e podem ser consumidos em maior quantidade. Eles complementam os folhosos, oferecendo uma variedade ainda maior de nutrientes e sabores para as suas refeições.

Substituição 1



140g

Abobrinha coz./refogada
(2 colheres de servir)

=



36g

Abóbora cabotian coz.
(1 colher de sopa)

=



110g

Abóbora Moranga coz.
(3 colheres de sopa)

Substituição 2



120g

Brócolis coz.
(2 ramos médios)

=



120g

Couve-flor
(2 ramos médios)

=



90g

Chuchu cozido
(4 colheres de sopa)

Substituição 3



75g

Cenoura cruz/cozida
(4 colheres de sopa)

=



32g

Beterraba crua
(2 colheres de sopa)

=



60g

Beterraba cozida
(3 colheres de sopa)



GRUPO 4

Carnes e Proteínas

195 kcal
(aprox.)

Descrição

Indispensáveis para a construção e reparação dos tecidos do corpo, as proteínas devem ser escolhidas com atenção, priorizando as opções mais magras e saudáveis.

Substituição 1



26,1g
PTN

100g (106 kcal)

Filé de tilápia cozido
(1 filé médio)

=



32g
PTN

100g (159 kcal)

Frango grelhado
(1 bife pequeno)

=



26,2g
PTN

100g (166 kcal)

Atum sólido em óleo
(8 colheres de sopa)

Substituição 2



35,9g
PTN

100g (195 kcal)

Contrafilé sem
gordura grelhado
(1 bife grande)

=



35,7g
PTN

100g (210 kcal)

Lombo de porco
assado
(2 fatias)

=



28,5g
PTN

100g (215 kcal)

Coxa de frango com
pele assado
(1 unidade média)

Substituição 3



23,9g
PTN

100g (229 kcal)

Filé de salmã com
pele grelhado
(1 filé)

=



15,6g
PTN

100g (235 kcal)

Ovo de galinha
frito/mexido
(2 unidades)

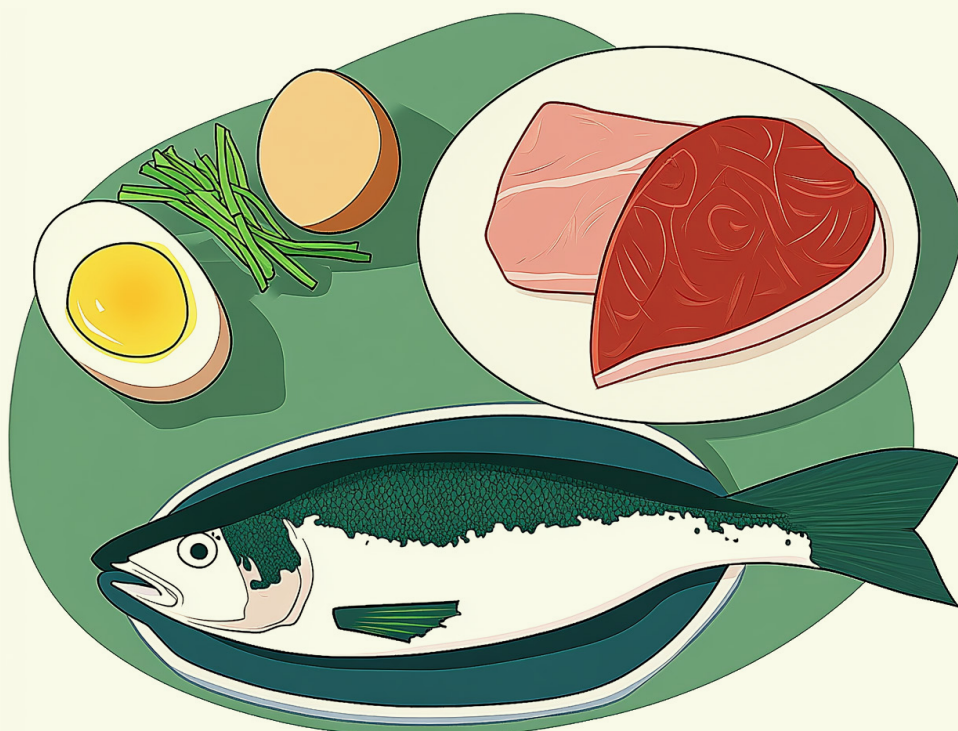
=



31,9g
PTN

100g (241 kcal)

Alcatra sem gordura
grelhada
(1 bife médio)



GRUPO 5

Cereais e Tubérculos

52 kcal
(aprox.)

Descrição

Fontes de energia para o nosso corpo, esses alimentos devem ser consumidos com moderação, dando preferência aos integrais e às opções com baixo índice glicêmico.

Substituição 1



13g
CHO

50g (51 kcal)

Arroz integral cozido
(2 colheres de sopa)

=



14g
CHO

50g (62 kcal)

Arroz branco cozido
(2 colheres de sopa)

=

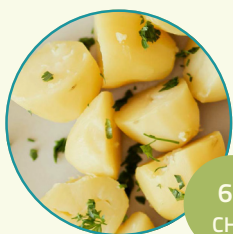


14g
CHO

50g (70 kcal)

Arroz 7 grãos
(2 colheres de sopa)

Substituição 2



6g
CHO

50g (26 kcal)

Batata inglesa cozida
(1 unidade média)

=



7g
CHO

50g (35 kcal)

Batata suté
(2 colheres de
sopa rasa)

=



9g
CHO

50g (38 kcal)

Batata doce cozida
(1 unidade média)

Substituição 3



14g
CHO

50g (62 kcal)

Macarrão cozido
(1 colher de servir)

=



15g
CHO

50g (62 kcal)

Mandioca
(2 unidades)

=



14g
CHO

50g (63 kcal)

Milho verde
(2 colheres de sopa)



GRUPO 6

Feijão e Leguminosas

65 kcal
(aprox.)

Descrição

Ricos em fibras e proteínas vegetais, esses alimentos são ótimos para a saúde do coração, o controle do açúcar no sangue e a manutenção do peso.

Substituição 1



65g (40 kcal)

Feijão preto cozido
(1 concha peq. cheia)

=



65g (46 kcal)

Feijão carioca cozido
(1 concha peq. cheia)

=



65g (101 kcal)

Grão de bico cozido
(2 colheres de sopa)

Substituição 2



65g (63 kcal)

Lentilha cozida
(1 concha pequena)

=



65g (60 kcal)

Ervilha enlatada
(1 concha pequena)

=



65g (83 kcal)

Feijão azuki cozido
(1 concha pequena)

GRUPO 7

Óleos e Gorduras

86 kcal
(aprox.)

Descrição

Essenciais para a absorção de vitaminas e o bom funcionamento do organismo, as gorduras devem ser escolhidas com sabedoria, priorizando as opções saudáveis e em pequenas quantidades.

Substituição 1



10g (90 kcal)

Azeite de oliva
(1 colher de sopa)

=



10g (90 kcal)

Banha de porco
(1 colher de sobremesa)

=



10g (66 kcal)

Manteiga
(1 colher de sobremesa)

Substituição 2



10g (90 kcal)

Óleo de coco
(1 col. de sobremesa)

=



10g (90 kcal)

Manteiga Ghee
(1 colher de sopa)

=



10g (90 kcal)

Óleo de soja
(1 colher de sopa)

GRUPO 8

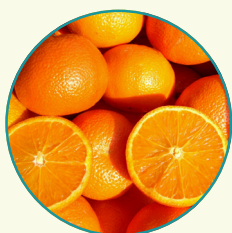
Frutas Comuns

52 kcal
(aprox.)

Descrição

Fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes, as frutas são indispensáveis para a nossa saúde, mas devem ser consumidas com moderação devido ao seu teor de açúcar.

Substituição 1



140g (52 kcal)

Laranja pera
(1 unidade média)

=



105g (53 kcal)

Goiaba
(1 unidade pequena)

=



90g (53 kcal)

Maçã Fuji
(1 unidade pequena)

Substituição 2



100g (55 kcal)

Ameixa
(3 unidades pequena)

=



110g (58 kcal)

Pera Williams
(1 unidade média)

=



55g (58 kcal)

Banana Prata
(1 unidade grande)

Substituição 3



200g (55 kcal)

Melão
(2 fatias grandes)

=



200g (58 kcal)

Melancia
(1 fatia média)

=



150g (74 kcal)

Abacaxi
(2 fatias pequenas)

Substituição 4



70g (54 kcal)

Manga palmer
(1/2 unidade média)

=



135g (57 kcal)

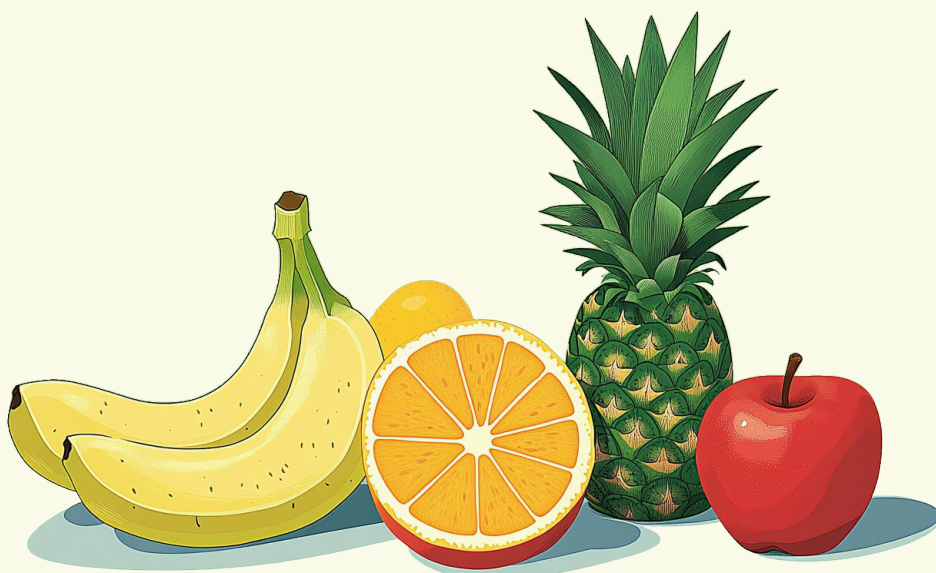
Mamão papaya
(1/2 unidade pequena)

=



200g (60 kcal)

Morango
(10 unidades)



GRUPO 9

Frutas Oleosas

71 kcal
(aprox.)

Descrição

Ricas em gorduras saudáveis e nutrientes importantes, essas frutas podem ser incluídas na dieta com moderação, como um lanche nutritivo e saboroso.

Substituição 1



20g (85 kcal)

Coco fresco
(1 fatia média)

=



90g (67 kcal)

Abacate
(2 colheres de sopa)

=



50g (93 kcal)

Pequi
(2 colheres pequenas)

Substituição 2



13g (59 kcal)

Chocolate 70%
(2 quadrados)

=



100g (67 kcal)

Polpa de açai
(1 unidade pequena)

=



10g (56 kcal)

Nibs de cacau
(1 colher de sopa)



GRUPO 10

Nozes e Sementes

112 kcal
(aprox.)

Descrição

Pequenas, mas poderosas, as nozes e sementes são fontes de gorduras saudáveis, proteínas, fibras e minerais, contribuindo para a saúde do coração, do cérebro e do corpo todo.

Substituição 1



20g (80 kcal)

Semente de chia
(1 colher de sopa cheia)

=



20g (89 kcal)

Semente de abóbora
(1 colher de sopa cheia)

=



20g (95 kcal)

Semente de girassol
(1 colher de sopa cheia)

Substituição 2



20g (116 kcal)

Castanha de caju crua
(8 unidades)

=



20g (118 kcal)

Pasta de amendoim
integral
(2 colheres de sopa cheia)

=



20g (121 kcal)

Pistache torrado
sem sal
(10 unidades)

Substituição 3



=



=



20g (123 kcal)

Amêndoa torrada
(20 unidades)

20g (130 kcal)

Noz
(4 unidades)

20g (135 kcal)

Castanha-do-Pará
(5 unidades)



GRUPO 11

Pães e Fibras

85 kcal
(aprox.)

Descrição

Importantes para a saúde do intestino e a sensação de saciedade, os pães e fibras devem ser escolhidos com atenção, priorizando as opções integrais e com baixo teor de açúcar e gordura.

Substituição 1



25g (67 kcal)

Pão pita
(1/2 unidade)

=



25g (67 kcal)

Pão francês
(1/5 unidade)

=



25g (68 kcal)

Pão de forma integral
(1 fatia)

Substituição 2



45g (50 kcal)

Cuscuz de milho cozido
(3 colheres de sopa)

=



30g (103 kcal)

Bolo simples
(1 fatia fina)

=



25g (111 kcal)

Biscoito cream
cracker
(3 unidades)

Substituição 3



25g (95 kcal)

Aveia em flocos
(3 col. de sopa cheias)

=



25g (96 kcal)

Granola
(2 colheres de sopa)

=



25g (99 kcal)

Milho de pipoca
sem óleo
(3 colheres de sopa)

Substituição 4



25g (93 kcal)

Bolacha de arroz
(10 unidades pequenas ou 3 grandes)

=



25g (73 kcal)

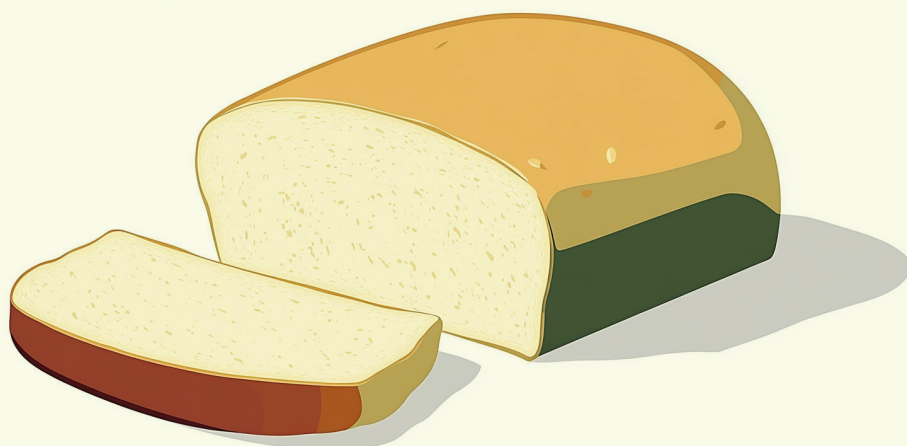
Goma de tapioca
(2 col. de sopa rasa)

=



25g (95 kcal)

Pão de queijo
(1 unidade pequena)



GRUPO 12

Laticínios e Derivados

91 kcal
(aprox.)

Descrição

Fontes de cálcio e proteínas, os laticínios devem ser consumidos com moderação, dando preferência às opções desnatadas e com baixo teor de gordura.

Substituição 1



170ml (64 kcal)

Leite de vaca desnatado
(1 xícara de chá)

=



25g (88 kcal)

Leite em pó desnatado
(2 colheres de sopa)

Substituição 2



170ml (110 kcal)

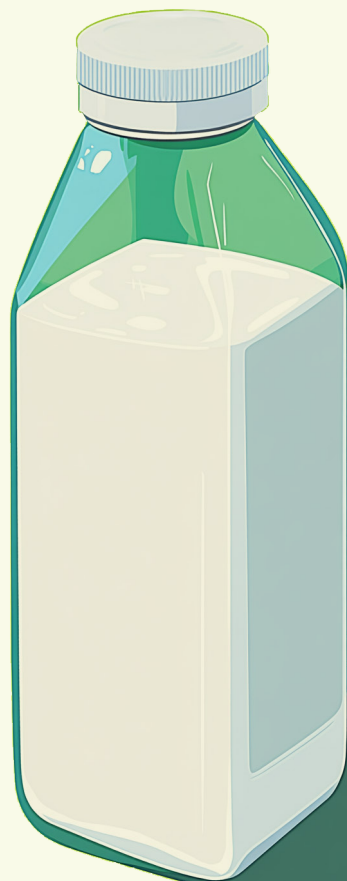
Leite de vaca integral
(1 xícara de chá)

=



25g (125 kcal)

Leite em pó integral
(2 colheres de sopa)



Substituição 3



30g (60 kcal)

Creme de ricota
(1,5 colher de sopa)

=



30g (77 kcal)

Requeijão cremoso
(2 col. de sopa cheia)



Substituição 4



30g (95 kcal)

iogurte natural
(1 unidade)

=



30g (96 kcal)

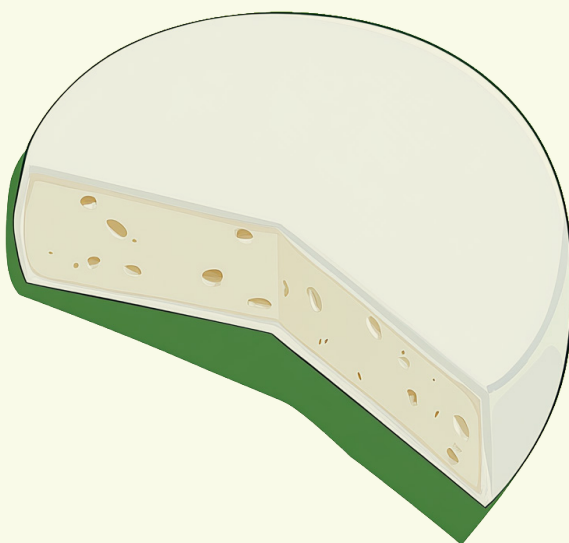
Queijo minas frescal
(1 fatia grande)

=



30g (99kcal)

Queijo muçarela
(2 fatias finas)



GRUPO 13

Açúcares e Polióis

25 kcal
(aprox.)

Descrição

O consumo de açúcar deve ser limitado ao máximo, dando preferência aos adoçantes naturais e em pequenas quantidades. Os polióis são menos calóricos e menos adocicados que a sacarose e a frutose.

Substituição 1



1,5g (0 kcal)

Stevia
(1 sachê pequeno)

=



10g (2 kcal)

Eritritol
(1 colher de sopa)

=



10g (24 kcal)

Xylitol
(1 colher de sopa)

Substituição 2



10g (32 kcal)

Mel
(1/2 colher de sopa)

=



10g (38 kcal)

Açúcar de coco
(2 colheres de chá)

=



10g (33 kcal)

Açúcar mascavo
(2 colheres de chá)

TABELA DE CALORIAS

Alimentos por Grupo

Os alimentos que podem ser substituídos encontram-se separados na coluna “**ALIMENTOS**” por linha pontilhada. Por exemplo, 4g de cacau em pó corresponde a 180 ml de chá Mate ou chás/infusões.

GRUPOS	ALIMENTOS	QTD.	KCAL
Grupo 1 - Baixa Caloria	Cacau em pó	4g	+/- 9
	Chá Mate	180ml	+/- 9
	Chás/Infusões	180ml	+/- 9
	Kombucha	200ml	+/- 9
	Café	180ml	+/- 9
	Água com limão	200ml	+/- 9
Grupo 2 - Vegetais A ou Folhosos	Alface (todas) - 4 folhas	40g	+/- 12
	Couve refogada	40g	+/- 12
	Repolho - 4 colheres de sopa	40g	+/- 12
	Rúcula - 8 folhas	48g	+/- 12
	Salada de folhas (alface lisa, roxa, e rúcula)	50g	+/- 12
	Pepino cru	54g	+/- 12
Grupo 3 - Vegetais B ou Hortalças	Abobrinha cozida/refogada - 2 col. de servir	140g	+/- 19
	Abóbora cambotian - 1 colher de sopa	36g	+/- 19
	Abóbora Moranga cozida - 3 col. de sopa	110g	+/- 19
	Brócolis cozido - 2 ramos médios	120g	+/- 19
	Couve-flor cozida - 2 ramos médios	120g	+/- 19
	Chuchu cozido - 4 col. de sopa	90g	+/- 19

GRUPOS	ALIMENTOS	QTD.	KCAL
Grupo 3 - Vegetais B ou Hortaliças	Cenoura crua/cozida - 4 col. de sopa	75g	+/- 19
	Beterraba crua - 2 colheres de sopa	32g	+/- 19
	Beterraba cozida - 3 col. de sopa	60g	+/- 19
Grupo 4 - Carnes e Proteínas	Filé de tilápia cozido - 1 filé médio (26,1g de proteína)	100g	106
	Frango grelhado - 1 bife pequeno (32g de proteína)	100g	159
	Atum sólido em óleo - 8 col. de sopa (26,2g de proteína)	100g	166
	Contra filé sem gordura grelhado - 1 bife grande (35,9g de proteína)	100g	195
	Lombo de porco assado - 2 fatias (35,7g de proteína)	100g	210
	Coxa de frango com pele assado - 1 unidade média (28,5g de proteína)	100g	215
	Filé de salmão com pele grelhado (23,9g de proteína)	100g	229
	Ovo de galinha frito/mexido - 2 unid. (15,6g de proteína)	100g	235
	Alcatra sem gordura grelhada - 1 bife médio (31,9g de proteína)	100g	241
Grupo 5 - Cereais e Tubérculos	Arroz integral cozido - 2 col. de sopa (13g de carboidrato)	50g	51
	Arroz branco cozido - 2 col. de sopa (14g de carboidrato)	50g	62
	Arroz 7 grãos - 2 col. de sopa (14g de carboidrato)	50g	70
	Batata inglesa cozida (6g de carboidrato)	50g	26
	Batata sauté - 2 col. de sopa raza (7g de carboidrato)	50g	35
	Batata doce cozida - 1 unid. média (9g de carboidrato)	50g	38

GRUPOS	ALIMENTOS	QTD.	KCAL
Grupo 5 - Cereais e Tubérculos	Macarrão cozido - 1 col. de servir (14g de carboidrato)	50g	62
	Mandioca - 2 uníades (15g de carboidrato)	50g	62
	Milho verde - 2 col. de sopa (14g de carboidrato)	50g	63
Grupo 6 - Feijões e Leguminosas	Feijão preto cozido - 1 concha peq.	65g	40
	Feijão carioca cozido - 1 concha peq.	65g	46
	Grão de bico cozido - 2 col. de sopa	65g	101
	Lentilha cozida - 1 concha pequena	65g	63
	Ervilha enlatada - 1 concha pequena	65g	60
	Feijão azuki cozido - 1 concha peq	65g	65
Grupo 7 - Óleos e Gorduras	Azeite de oliva - 1 colher de sopa	10g	90
	Banha de porco - 1 col. sobremesa	10g	90
	Manteiga - 1 colher de sobremesa	10g	66
	Óleo de coco - 1 col. de sobremesa	10g	90
	Manteiga Ghee - 1 colher de sopa	10g	90
	Óleo de soja - 1 colher de sopa	10g	90
Grupo 8 - Fruta Comuns	Laranja pera - 1 unidade média	140g	52
	Goiaba - 1 unidade pequena	106g	53
	Maça Fuji - 1 unidade pequena	90g	53
	Ameixa - 3 unidades pequenas	100g	55
	Pera Williams - 1 unidade média	110g	58
	Banana Prata - 1 unidade grande	55g	58
	Melão - 2 fatias grandes	200g	55
	Melancia - 1 fatia média	200g	58
	Abacaxi - 2 fatias pequenas	150g	74
	Malga palmer - 1/2 unidade média	70g	70
	Mamão Papaya - 1/2 unid. pequena	135g	57
	Morango - 10 unidades	200g	60

GRUPOS	ALIMENTOS	QTD.	KCAL
Grupo 9 - Fruta Oleosas	Coco fresco - 1 fatia média	20g	85
	Abacate - 2 colheres de sopa	90g	67
	Pequi - 2 unidades pequenas	50g	93
	Chocolate 70% - 2 quadrados	13g	59
	Polpa de açaí - 1 unidade pequena	100g	67
	Nibs de cacau - 1 colher de sopa	10g	56
Grupo 10 - Nozes e Sementes	Semente de chia - 1 col. de sopa	20g	80
	Semente de abóbora - 1 colher de sopa	20g	89
	Semente de girassol - 1 colher de sopa	20g	95
	Castanha de caju crua - 8 unidades	20g	116
	Pasta de amendoim integral - 1 col. de sopa cheia	20g	118
	Pistache torrado sem sal - 10 unid.	20g	121
	Amêndoa torrada - 20 unidade	20g	123
	Noz - 4 unidades	20g	130
	Castanha-do-Pará - 5 unidades	20g	135
Grupo 11 - Pães e Fibras	Pão pita - 1/2 unidade	25g	67
	Pão francês - 1/2 unidade	25g	67
	Pão de forma integral - 1 fatia	25g	68
	Cuscuz de milho cozido - 3 colheres de sopa	45g	50
	Bolo simples - 1 fatia fina	30g	103
	Biscoito cream cracker - 3 unidades	25g	111
	Aveia em flocos - 3 colheres de sopa cheia	25g	95
	Granola - 2 colheres de sopa	25g	96
	Milho de pipoca sem óleo - 3 colheres de sopa	25g	99

GRUPOS	ALIMENTOS	QTD.	KCAL
Grupo 11 - Pães e Fibras	Bolacha de arroz - 10 unidades pequenas ou 3 grandes	25g	93
	Goma de tapioca - 2 colheres de sopa rasas	25g	73
	Pão de queijo - 1 unidade pequena	25g	95
Grupo 12 - Laticínios e derivados	Leite de vaca desnatado - 1 xícara de chá	170ml	64
	Leite em pó desnatado - 2 colheres de sopa	25g	88
	Leite de vaca integral - 1 xícara de chá	170ml	110
	Leite em pó integral - 2 colheres de sopa	25g	125
	Creme de ricota - 1,5 colher de sopa	30g	60
	Requeijão cremoso - 1 col. de sopa cheia	30g	77
	Iogurte natural - 1 unidade	170ml	95
	Queijo minas frescal - 1 fatia grande	30g	96
	Queijo muçarela - 2 fatias finas	30g	99
Grupo 13 - Açúcares e Polióis	Stevia - 1 sachê pequeno	1,5 g	0
	Eritritol - 1 colher de sopa	10g	2
	Xylitol - 1 colher de sopa	10g	24
	Mel - 1/2 colher de sopa	10g	32
	Açúcar de coco - 2 colheres de chá	10g	38
	Açúcar mascavo - 2 colheres de chá	10g	38



REFERÊNCIAS

TACO. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, 4 ed. Campinas, São Paulo, 2012

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019.



Portal da Saúde do MPU | 2024 – Brasília / DF

Download: saude.mpu.mp.br/publicacoes/como-substituir-os-alimentos