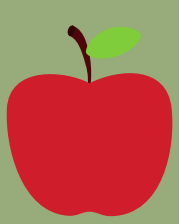
VANESSA MIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

LISTA DE SUBSTITUTOS

Uma porção equivale:



FRUTAS

1 fatia de MELÃO ou MELANCIA ou MAMÃO ou ABACAXI OU
1 unidade média de LARANJA ou GOIABA ou AMEIXA ou TANGERINA ou PESSEGO ou MAÇÃ, PERA ou CAQUI ou PONCAN ou BANANA OU
½ unidade média de MANGA ou ABACATE
8 bago de UVA ou CEREJA ou JABUTICABA OU 6 unidades de MORANGO, 2 unidades DAMASCOS
1 copo 200 ml de SUCO DE FRUTAS ou ½ xícara de frutas picadas ou fruta cozida

LEGUMES

VEGETAIS I : à vontade. 1 prato raso cheio a vontade de qualquer folha (ALFACE, ACELGA, ESCAROLA, COUVE, RÚCULA, AGRIÃO, AZEDINHA..)

VEGETAIS II: 2 colheres (sopa) de qualquer vegetal cozido (CENOURA, BETERRABA, CHUCHU, COUVE FLOR, ABÓBORA, ASPARGOS, ALCACHOFRA, ABOBRINHA, QUIABO, VAGEM, COUVE, REPOLHO, ESCAROLA, BERINJELA, BRÓCOLIS

CEREAIS

PANIFICADOS: 1 fatia de pão (integral, centeio, forma, milho) 1 fatia pequena de pão (caseiro, pão de batata ou bolo simples) OU 1 barrinha de cereal OU ½ pão (francês, hambúrguer, cachorro quente) OU 1 pão sírio pequeno OU 1 bisnaguinha OU 1 unidade pequena de pão de queijo ½ fatia pequena de panetone OU ½ croissant OU 1 esfirra pequena OU 2 a 3 biscoito (salgado médio, Maria, maisena, leite, polvilho) OU ½ clube social OU 1 bolachas amanteigados ou recheadas (morango e chocolate) ½ xícara de granola 3 col de goma de Tapioca

CEREAIS

GRÃOS E RAÍZES: 2 colheres de sopa de arroz integral ou branco Ou polenta (sem molho) ou aveia em flocos
1 pegador de macarrão ou 1 xícara OU 2 colheres de mesa grande de nhoque OU 3 massas de panqueca
(sem recheio) ou 1 grande com recheio OU 1 pedaço de (rondellini, pizza salgada, lasanha, calzone).
1 colher de purê de batata OU 1 unidade de batata inglesa pequena OU 1 pedaço grande de mandioca cozida OU 2 pedaços médios de batata doce
1 e ½ espigas médias OU 1 pamonha pequena
2 xícaras de pipoca OU 5 unidades de pinhão cozido

FEIJÕES

½ concha pequena de (FEIJÃO OU LENTILHA, GRÃO DE BICO, ERVILHA, SOJA)

CARNES

CARNE BOVINA magra (60g), AVES (S/PELE) (70g), PEIXE (70g) Ou 2 OVOS cozido ou mexidos Ou CARNE DE SOJA (70g) (âo consumo de carne vermelha e á o de carne branca)

LEITE

1 copo cheio de leite desnatado OU 1 copo raso de leite semi - desnatado OU ½ copo de leite integral OU 1 colher e meia de leite em pó (ninho) OU 2 colheres de leite em pó desnatado OU 2 unidades comerciais de yakult OU 1 copo raso de iogurte de fruta OU 1 unidade de iogurte de bandeja OU ½ xícara de coalhada OU 2 colheres de sopa rasa de requeijão cremoso ou 3 colheres do light OU 1 fatia de queijo mussarela ou prato OU 2 fatias de queijo minas OU 2 pedaços médios de ricota ou ½ xícara de tofu

GORDURAS

2 fatias finas de peito de peru OU 1 fatia de presunto magro OU mortadela OU 3 fatias de salame OU 2 colheres de sopa de patê de presunto
1 colher de chá de (margarina, manteiga, maionese) OU 1 colher de sopa de (margarina ou maionese light). *Lembrando que o uso de embutidos deve ser eventual já que são cancerígenos.

@VANESSA MIGRAY NUTRICIONISTA
NUTRICIONISTA @VANESSA MIGRAY.COM.BR
WWW.VANESSAMIGRAY.COM.BR