

Tabela de Substituição de Alimentos

Organize e deixe entendível essa tabela de substituição de alimentos com informações nutricionais detalhadas para cada grupo alimentar, incluindo carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e calorias.

R por Renato Cariani



Combinações de Carboidratos e Leguminosas

Alimento	Quantidade	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Calorias (kcal)
Arroz branco + feijao carioca	165g + 140g	50g	10g	1g	8g	249
Arroz integral + feijao preto	160g + 140g	47g	10g	2g	9g	246
Cuscuz de milho + lentilha cozida	130g + 120g	50g	10g	1g	7g	249
Batata-doce + grao-de-bico cozido	150g + 120g	48g	9g	1g	8g	237
Inhame cozido + feijao fradinho	160g + 130g	50g	10g	1g	7g	249
Quinoa cozida + lentilha cozida	130g + 130g	49g	11g	2g	8g	258
Macarrao integral + ervilha cozida	140g + 130g	48g	10g	2g	7g	250

Fontes de Proteína Animal e Vegetal

Alimento	Quantidade	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Calorias (kcal)
Frango grelhado (sassami)	140g	0g	32g	3g	0g	165 kcal
Carne bovina magra (patinho)	145g	0g	32g	6g	0g	190 kcal
Tilapia grelhada	160g	0g	32g	3g	0g	160 kcal
Ovos inteiros cozidos	4 unidades (200g)	2g	28g	20g	0g	280 kcal
Whey protein concentrado	1 scoop (30g)	2g	25-27g	2g	0g	120 kcal
Sardinha em lata (em agua, escorrida)	2 latas (170g)	0g	30g	10g	0g	210 kcal
Tofu firme grelhado	250g	6g	32g	10g	3g	240 kcal
Queijo cottage (baixo teor de gordura)	220g	6g	30g	4g	0g	180 kcal
Grao-de-bico cozido	240g	35g	15g	5g	10g	250 kcal

Substitutos para Whey Protein



Whey protein (referência)

30g (1 scoop): 2g carboidratos, 24g proteínas, 1,5g gorduras, 0g fibras, ~120 calorias



Carne bovina magra (patinho) grelhada

120g: 0g carboidratos, 25g proteínas, 6g gorduras, 0g fibras, ~160 calorias



Clara de ovo cozida

10 unidades (330g): 2g carboidratos, 28g proteínas, 0g gorduras, 0g fibras, ~145 calorias



Frango grelhado (sassami)

120g: 0g carboidratos, 26g proteínas, 2g gorduras, 0g fibras, ~130 calorias



Tilápia grelhada

140g: 0g carboidratos, 26g proteínas, 2g gorduras, 0g fibras, ~130 calorias



Tofu firme grelhado

200g: 4g carboidratos, 24g proteínas, 10g gorduras, 3g fibras, ~190 calorias

Mais Alternativas Proteicas



Queijo cottage

200g: 6g carboidratos, 24g proteínas, 4g gorduras, 0g fibras, ~160 calorias



Pasta de amendoim + 1/2 scoop de whey

15g + 15g: 4g carboidratos, 23g proteínas, 6g gorduras, 1g fibras, ~150 calorias



Proteína vegetal em pó (ervilha ou arroz)

30g: 3g carboidratos, 22g proteínas, 2g gorduras, 1g fibras, ~125 calorias

Cereais e Fibras

Aveia em flocos

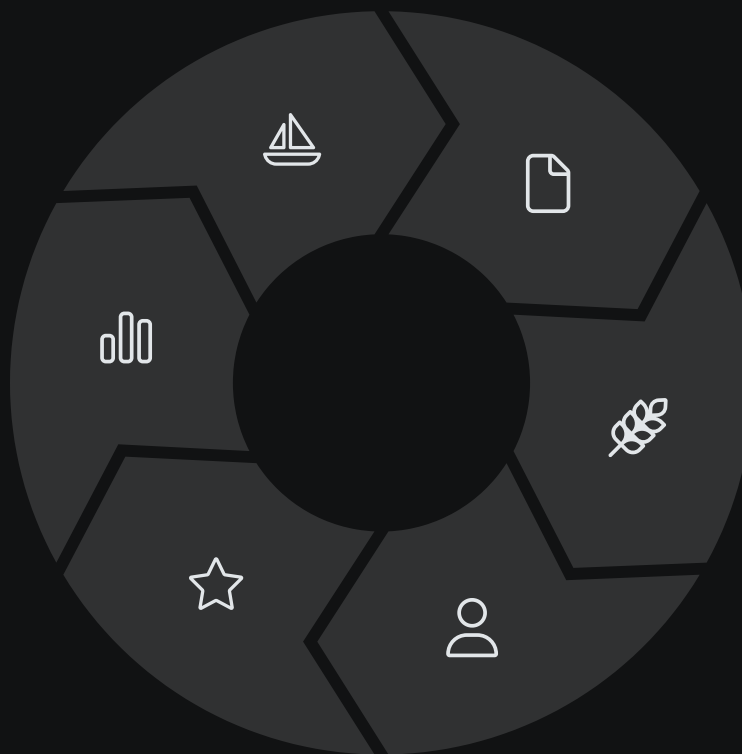
15g: 9g carboidratos, 1,9g proteínas,
1,1g gorduras, 1,5g fibras, 57 kcal

Chia (sementes)

10g: 4g carboidratos, 2,0g proteínas,
3,5g gorduras, 4,0g fibras, 58 kcal

Farinha de linhaça dourada

10g: 3g carboidratos, 2,0g proteínas,
4,0g gorduras, 3,0g fibras, 55 kcal



Farelo de aveia

15g: 8g carboidratos, 2,0g proteínas,
1,0g gorduras, 2,0g fibras, 54 kcal

Farelo de trigo

10g: 4g carboidratos, 1,8g proteínas,
0,6g gorduras, 3,5g fibras, 35 kcal

Granola sem açúcar

15g: 10g carboidratos, 1,5g proteínas,
1,5g gorduras, 1,5g fibras, 60 kcal

Frutas e Opções para Pré-Treino

Melão

300g: 21g carboidratos, 1.5g proteínas, 0.3g gorduras, 1.8g fibras, 80 kcal

Maçã com casca

160g (1 grande): 21g carboidratos, 0.4g proteínas, 0.3g gorduras, 3g fibras, 82 kcal

Laranja com bagaço

180g (1 unid.): 20g carboidratos, 1g proteínas, 0.2g gorduras, 2.5g fibras, 78 kcal

Melancia

300g: 22g carboidratos, 1g proteínas, 0.2g gorduras, 1.2g fibras, 85 kcal

Mamão formosa

220g (1 fatia): 22g carboidratos, 1g proteínas, 0.4g gorduras, 2.2g fibras, 90 kcal

Banana-prata

100g (1 média): 22g carboidratos, 1g proteínas, 0.2g gorduras, 2g fibras, 89 kcal

Pêra

150g (1 média): 20g carboidratos, 0.4g proteínas, 0.2g gorduras, 3g fibras, 85 kcal

Whey protein isolado (diluído)

15g (1/2 scoop): 1g carboidratos, 13g proteínas, 0.3g gorduras, 0g fibras, 60 kcal

Água de coco natural

300ml: 18g carboidratos, 0.6g proteínas, 0.2g gorduras, 0.5g fibras, 70 kcal

Fontes de Carboidratos Complexos



Mandioca cozida

210g: 50g carboidratos, 1,4g proteínas, 0,3g gorduras, 2,6g fibras, 170 kcal



Arroz branco cozido

185g : 50g carboidratos, 4g proteínas, 0,6g gorduras, 1,2g fibras, 170 kcal



Batata-doce cozida

265g: 50g carboidratos, 2g proteínas, 0,2g gorduras, 4g fibras, 170 kcal



Inhame cozido

250g: 50g carboidratos, 1,2g proteínas, 0,2g gorduras, 3g fibras, 170 kcal



Cuscuz de milho cozido

220g: 50g carboidratos, 2,5g proteínas, 0,5g gorduras, 1,5g fibras, 170 kcal



Aveia em flocos

65g: 50g carboidratos, 7g proteínas, 5g gorduras, 5g fibras, 273 kcal



Milho verde cozido (grãos)

200g: 50g carboidratos, 5g proteínas, 2g gorduras, 4g fibras, 238 kcal