

COMER

para emagrecer

● UMA FILOSOFIA NUTRICIONAL

ANEXO I

TABELA DE EQUIVALÊNCIAS

ALIMENTOS NECESSÁRIOS



Grupo de vegetais ou hortaliças

Uma porção equivale a 25 calorias.

Vegetais crus

Uma porção equivale a:

Folhas e brotos: 2 a 3 xícaras cheias.

Exemplos: acelga, agrião, alfaces, almeirão, bertalha, brotos de alfafa e bambu, chicória, espinafre, endívia, folhas de brócolis, folhas de mostarda, taioba, rúcula.

Outros vegetais (exceto cenoura e beterraba): a 1 xícara cheia.

Exemplos: abobrinha, aipo, aspargos em conserva, berinjela, brócolis, cebola, cogumelos frescos, couve-flor, nabo, palmito fresco ou em conserva, pepino, pimentões, rabanete, repolho, tomate, tomate-cereja (10 a 12 unidades).

Beterraba ralada, cenoura ralada: 1/2 xícara.

Suco de vegetais: 1/2 xícara suco de tomate.

Cogumelos em conserva: 1/2 xícara.

Vegetais cozidos

Uma porção equivale a: 1/2 xícara cozido (exceto quando assinalado).

Exemplos: agrião, abóboras (baiana, japonesa ou moranga), abobrinha, acelga, alcachofra (1 unidade), alho-poró, almeirão, aspargos frescos (7 talos), berinjela, bertalha, beterraba, brócolis, brotos em geral, cebola, cenoura, chicória, chuchu, cogumelos frescos, couve, couve-de-bruxelas, couve-flor, endívia, ervilha, espinafre, jiló, maxixe, nabo, quiabo, repolho, vagem, vagem fresca.



Grupo de frutas

Uma porção equivale em média a 60 calorias (exceto quando especificado).

✦ Frutas com alta densidade energética, o que significa que elas têm mais calorias em relação a seu volume do que as outras.

Frutas frescas

Tipos	Uma porção equivale a
Abacaxi	2 fatias finas ou $\frac{3}{4}$ xícara picado em cubinhos
Ameixas em geral	1 unidade grande ou 2 pequenas ou 1 xícara picadas em cubinhos
Amora	20 unidades ou 1 xícara
Banana-prata ✦	1 pequena ou $\frac{1}{2}$ média ou 10 rodelas
Blueberry ou mirtilo	1 $\frac{1}{2}$ xícara (250g)
Cajá-manga	1 unidade grande ou 1 xícara picada (116g)
Caqui ✦	$\frac{1}{2}$ unidade grande ou 1 unidade bem pequena
Cereja	12 unidades
Figo	1 unidade grande ou 2 unidades bem pequenas
Framboesa	30 unidades ou $\frac{3}{4}$ xícara
Fruta-do-conde ✦	$\frac{1}{4}$ xícara da polpa com semente ou $\frac{1}{2}$ unidade
Goiaba	$\frac{1}{2}$ unidade grande ou 1 unidade média ou 1 xícara picada
Jabuticaba	15 unidades (120g)
Kiwi	1 unidade grande ou $\frac{1}{2}$ xícara (85g)
Laranja	1 unidade pequena ou 1 xícara picada
Maçã	$\frac{1}{2}$ unidade grande ou 1 unidade média ou $\frac{3}{4}$ xícara picada
Mamão Bahia	1 $\frac{1}{4}$ xícara picado
Manga Haden	$\frac{3}{4}$ xícara picada ou $\frac{1}{2}$ unidade média
Melão ou melancia	1 $\frac{1}{2}$ xícara picado

Morango	8 unidades grandes ou 1 ½ xícara picado
Nectarina	1 unidade grande (127g)
Papaia	½ unidade média ou 1 xícara picada
Pera	½ unidade grande ou 1 unidade média
Pêssego	1 unidade grande ou 1 xícara picado
Tangerina	1 unidade média ou 8 gomos
Uva rubi	10 bagos grandes
Uva Thompson [✎]	12 bagos

Sucos

Tipos	Uma porção equivale a
Água de coco	2 copos médios (400ml)
Refrescos industrializados sem açúcar tipo <i>Dafruta</i> ou <i>Maguary</i>	1 copo (300ml) de refresco pronto diluído em água, com adoçante
Suco de laranja ou tangerina fresco	1 copo pequeno (100ml)
Suco de uva integral sem açúcar	1 copo pequeno (100ml) (73kcal)
Sucos prontos com extrato de soja tipo <i>Ades Zero</i>	2 caixinhas (400ml)
Sucos prontos para beber light tipo <i>Del Valle Mais</i>	1 copo grande (300ml)

Frutas secas

Tipos	Uma porção equivale a
Ameixa seca [✎]	3 unidades médias sem caroço
Banana-passa [✎]	1 unidade
Damasco [✎]	3 unidades
Figo seco [✎]	1 unidade
Tâmara [✎]	3 unidades pequenas ou 2 médias
Uva-passa [✎]	1 colher (sopa) rasa

Todas as frutas secas apresentam alta densidade energética, pois, como têm menos água, possuem pouco volume em relação ao número de calorias e carboidratos. Devem, portanto, ser consumidas com moderação por pessoas que desejam perder peso.



Grupo de carboidratos

Uma porção fornece em média 80 calorias.

Pães e biscoitos

• Pães

Tipos	Uma porção equivale a
Baguete	1/8 baguete
Pão árabe branco ou integral	1/2 unidade média ou 1 pequena
Pão “coiôzinho”	1 unidade (27g)
Pão de forma branco ou integral	1 fatia
Pão de forma light	1 1/2 fatia (34,5g)
Pão francês	1/2 unidade
Pão para hot dog ou hambúrguer	1/2 unidade (25g)

• Biscoitos

Tipos	Uma porção equivale a
Biscoito tipo <i>Magic toast Marilan</i>	5 unidades (18g)
Biscoito água light tipo <i>Piraquê</i>	7 unidades (24g)
<i>Cream crackers</i> grandes	2 unidades
<i>Cream crackers</i> pequenos	3 unidades
Minitorrinhas de pão árabe tipo <i>Pita Toast</i>	15 unidades
Minitorrinhas tipo canapé <i>Wickbold</i>	10 unidades (20g)

Torradas tipo <i>Bauducco</i>	2 unidades (16g)
Torradas de pão francês	6 unidades fininhas

Farinhas, cereais e massas

• Farinhas

Tipos	Uma porção equivale a
Farinha de aveia	1 colher (sopa) bem cheia (22g)
Farinha de rosca	1 colher (sopa) bem cheia ou 3 colheres (chá) (20g)
Farinha de trigo	1 colher (sopa) cheia
Farinha de trigo integral	1 colher (sopa) cheia
Farinha de mandioca ou de mesa	1 colher (sopa) cheia
Fubá	1 colher (sopa) (21g)

• Cereais matinais

Tipos	Uma porção equivale a
Aveia em flocos grossos ou finos	2 colheres (sopa)
Cereais tipo <i>All-Bran</i> ou <i>Fibra Mais</i>	4 colheres (sopa) ou ½ xícara (36g)
Cereais tipo <i>Kellness</i> ou <i>Nesfit</i>	2 colheres (sopa) ou ¼ xícara
Farelo de aveia	3 colheres (sopa)
Gérmen de trigo	3 colheres (sopa)

• Cereais e massas

Tipos	Uma porção equivale a
Amaranto em flocos	1 colher (sopa) cru (22,5g)
Arroz 7 cereais, arborio, negro ou selvagem	1 colher (sopa) cru (23,5g) ou 2 colheres (sopa) cheia ou ½ xícara cozido (60g)
Arroz branco	2 colheres (sopa) cheias ou ⅓ xícara cozido

Arroz integral	2 colheres (sopa) cheias ou ½ xícara (chá) cozido
Cevadilha	2 colheres (sopa) bem cheias cozida
Cuscuz marroquino	1 colher (sopa) cru (20g) ou 3 colheres (sopa) ou ½ xícara cozido (64g)
Macarrão tipo parafuso ou penne	3 colheres (sopa) ou ½ xícara cozido
Quinoa	3 colheres (sopa) ou ⅓ xícara cozida
Tabule	2 colheres (sopa) ou ⅓ xícara já hidratado para o consumo
Trigo integral em grão	2 colheres (sopa) cozido
Trigo sarraceno	1 colher (sopa) cheia cru (20g) ou 2 colheres (sopa) ou ⅓ xícara cozido ou refogado (45g)

Vegetais ou hortaliças ricos em carboidratos

Tipos	Uma porção equivale a
Aipim cozido	½ xícara ou 2 colheres (sopa) cozido
Batata-baroa ou mandioquinha cozida e picada em cubos de 2cm	⅓ xícara ou 1 ½ colher (sopa)
Batata-doce cozida	½ xícara ou 2 ½ colheres (sopa) ou 4 rodela
Batata-inglesa cozida	1 unidade pequena ou 2 ½ colheres (sopa) ou ½ xícara picada
Cará cozido	½ xícara ou 2 colheres (sopa) amassado (60g)
Cogumelo shiitake seco	⅓ xícara
Cogumelo funghi seco	⅓ xícara

Milho	2 colheres (sopa) ou $\frac{1}{3}$ xícara ou $\frac{2}{3}$ espiga
<i>Petit pois</i>	3 colheres (sopa) ou $\frac{1}{2}$ xícara

Leguminosas

Tipos	Uma porção equivale a
Caldo de feijão-preto (sem carne)	1 prato fundo
Feijões de todos os tipos, lentilha e ervilha (feitos com caldo)	4 colheres (sopa) ou 1 concha grande ou $\frac{2}{3}$ xícara (com grão e caldo)
Grão-de-bico, lentilha, feijão-fradinho, grão de soja cozidos	$\frac{1}{2}$ xícara ou 2 colheres (sopa) (praticamente só grão)



Grupo de proteínas

Este grupo se subdivide em proteínas animais com baixo e médio teor de gordura, assim como proteínas vegetais, e suas calorias variam de acordo com o subgrupo.

◆ Alimentos com alto teor de colesterol dietético.

📏 Alimentos com alto teor de sódio



Proteínas animais com baixo teor de gordura

Uma porção fornece em média até 70 calorias.

Ovos

Tipos	Uma porção equivale a
Clara de ovo de galinha	4 claras
Ovo de galinha inteiro◆	1 unidade

Peixes

Tipos	Uma porção equivale a
Atum enlatado light (na água) 	3 colheres (sopa) ou ½ xícara (60g)
Badejo	1 filé bem pequeno cru (72g)
Camarão cru 	2 camarões grandes ou 4 camarões médios ou 2 colheres (sopa) cheias de camarões pequenos (66g)
Cherne	1 filé bem pequeno cru (86g)
Corvina	1 filé bem pequeno cru (70g)
Linguado	1 filé bem pequeno cru (80g)



Aves



Tipos	Uma porção equivale a
Filé de peito de frango ou peru sem pele	1 filé bem pequeno cru (64g)
Peito de peru moído (carne moída de peru)	3 colheres (sopa) cozido (60g)

Outras carnes

Tipos	Uma porção equivale a
Carne de búfalo crua	1 filé bem pequeno cru (70g)
Carne de cabrito	1 filé bem pequeno cru (80g)
Carne de vitela	1 filé bem pequeno cru (74g)

Frios

Tipos	Uma porção equivale a:
Blanquet de peru 	4 a 5 fatias finas redondas pré-fatiadas (1 fatia: 16,2g em média)
Peito de peru defumado 	6 a 7 fatias bem finas fatiadas na hora, em máquina (71g)


Presunto de peru cozido 	6 a 7 fatias bem finas fatiadas na hora, em máquina (70g)
Presunto de peru defumado 	5 a 6 fatias bem finas fatiadas na hora, em máquina (65g)

Observe que todos os frios têm alto teor de sódio, e, portanto, deve-se evitar usá-los com frequência como substituto de proteína. Pode-se consumir, por exemplo, apenas uma ou duas fatias junto com um omelete de claras. Assim, você tem o prazer que deseja sem consumir tanto sódio!

Proteínas animais com médio teor de gordura

Uma porção fornece no máximo 190 calorias.

Peixes

Tipos	Uma porção equivale a
Atum enlatado (no óleo) 	2 colheres (sopa) bem cheias ou 2/3 xícara (66g)
Cação	1 posta pequena crua (150g)
Namorado	1 filé médio cru (130g)
Salmão	1 filé médio cru (150g)
Sashimi de atum	8 pedaços (131g)
Sashimi de salmão	10 pedaços (160g)

Aves

Tipos	Uma porção equivale a
Carne de coxa de frango ou peru crua e sem pele	1 filé grande ou 2 coxas de frango ou 1 coxa de peru (160g)

Carnes

Tipos	Uma porção equivale a
Carne de avestruz	1 filé pequeno (110g)
Carne de costela de vitela	1 pedaço pequeno (110g)
Carne vermelha moída (patinho)	5 colheres (sopa) (150g)
Filé-mignon	1 bife pequeno cru (90g)

Proteínas vegetais

Uma porção fornece em média 90 calorias.

Bebidas, queijos e outros alimentos à base de soja

Tipos	Uma porção equivale a
Leite de soja light (líquido)	1 copo de 300ml
Leite de soja light (em pó)	2 colheres (sopa) cheias ou 1/3 xícara
Leite de soja integral (em pó)	2 colheres (sopa) rasas
Queijo cottage de tofu	4 colheres (sopa) cheias ou 3/4 xícara (140g)
Queijo tofu defumado	1 pedaço médio (38g)
Queijo tofu fresco	4 fatias finas ou 2 grossas (150g)
Farinha de soja	1/4 xícara ou 2 colheres (sopa) rasas (25g)

Leguminosas

Tipos	Uma porção equivale a
Caldo de feijão-preto (sem carne)	1 prato fundo
Feijões de todos os tipos, lentilha e ervilha (feitos com caldo)	4 colheres (sopa) ou 1 concha grande ou 2/3 xícara (com grão e caldo) (93g)

Grão-de-bico, lentilha, feijão-fradinho ou grão de soja cozidos	½ xícara ou 2 colheres (sopa) (praticamente só grão) (55g)
---	--



Grupo de laticínios

Este grupo se subdivide em laticínios magros e de alto a médio teor de gorduras e suas calorias variam de acordo com o subgrupo.

 Alimentos com alto teor de sódio.

Laticínios magros


Uma porção fornece em média 90 calorias.

Tipos	Uma porção equivale a
Coalhada light	1 potinho de 200g
Coalhada comum	150g ou ¾ potinho de 200g
logurte light com sabor de fruta	230g ou 2 potinhos de 115g
logurte light líquido de garrafa	1 copo de 280ml
logurte natural desnatado	150g ou ¾ pote de 200g
logurte tipo <i>Becel pro-activ</i> em garrafa	1 copo grande (300ml)
logurte 0% de gordura tipo <i>Activia</i>	1 ½ potinho (145g)
Leite desnatado em pó	2 colheres (sopa) cheias (25g) (diluir em água para formar 200ml do leite pronto)
Leite desnatado longa vida	1 copo de 280ml
Leite fermentado tipo <i>Actimel</i>	1 unidade (100ml)
Leite semidesnatado longa vida	1 copo (220ml)

Queito tipo cottage	1 colher (sopa) cheia (30g)
Queijo tipo <i>Polenguinho</i> light	2 unidades
Queijo minas frescal	1 fatia média ou 2 fatias fininhas (35g)
Mozarela de búfala light	5 unidades pequenas ou 3 unidades médias (50g)
Requeijão light	1 colher (sopa) cheia (50g)
Ricota fresca	1 fatia média ou 2 fatias bem finas ou 2 colheres (sopa) ralada (37,5g)
Ricota seca defumada	1 fatia média ou 3 colheres (sopa) cheias ralada (35g)

Laticínios com médio a alto teor de gorduras

Uma porção fornece em média 120 calorias.

Tipos	Uma porção equivale a
Queijo minas padrão	2 fatias finas ou 2 colheres (sopa) cheias ralado (35g)
Queijo mozzarella fatiado	2 fatias bem finas (43g)
Queijo parmesão ralado 	2 colheres (sopa) cheias ralado (23g)
Queijo prato light	2 fatias finas ou 3 colheres (sopa) ralado (43g)
Queijo tipo brie	1 fatia longa (35g)
Queijo tipo emmental	4 fatias bem finas (30g) cortadas com cortador






Grupo de gorduras

Uma porção fornece em média 45 calorias.

 Alimentos com alto teor de sódio.

Gorduras monoinsaturadas

Tipos	Uma porção equivale a
Abacate	2 colheres (sopa) ou ¼ xícara
Avelã	6 unidades
Amêndoa	7 unidades ou 1 colher (sobremesa) moída ou picada
Amendoim (sem sal)	15 unidades bem pequenas ou 1 colher (sobremesa) moído ou 1 colher (sobremesa) rasa picado
Azeite ou óleo de oliva	1 colher (sobremesa) (caso utilize em saladas, dê preferência ao extravirgem)
Azeitona preta 	10 unidades pequenas ou 2 colheres (sopa) cheias picada
Azeitona verde 	8 unidades média ou 2 colheres (sopa) cheias picada
Castanha-de-caju (sem sal)	6 unidades ou 1 colher (sobremesa) moída ou picada
Gergelim	1 colher (sobremesa) inteiro ou moído
Macadâmia	4 unidades pequenas ou 1 colher (sopa) cheia picada ou moída
Noz-pecã	3 metades ou 1 colher (sobremesa) rasa picada ou moída
Óleo de canola	1 colher (sobremesa)
Pistache	6 unidades pequenas sem casca ou 1 colher (sopa) rasa picado
Tahine 	1 colher (sopa) cheia

Gorduras poli-insaturadas

Tipos	Uma porção equivale a
Castanha-do-pará	1 unidade grande ou 2 unidades pequenas ou 2 colheres (chá) picada ou moída

Maionese comum	1 colher (chá) cheia
Maionese light	1 colher (chá) bem cheia
Óleos (soja, milho, girassol)	1 colher (sobremesa)
Noz	2 metades pequenas ou 1 colher (chá) cheia picada ou moída
Semente de linhaça	1 colher (sobremesa) inteira ou moída
Semente de abóbora (sem sal)	1 colher (sopa) inteira ou moída
Semente de girassol	1 colher (sobremesa) inteira ou moída

Gorduras saturadas

Tipos	Uma porção equivale a
Coco ralado	1 colher (sobremesa) cheia
Coco ralado fresco	1 colher (sopa)
<i>Cream cheese</i>	2 colheres (chá)
<i>Cream cheese</i> light	1 colher (sopa) rasa
Creme de leite	1 colher (sopa)
Creme de leite light	2 colheres (sobremesa)
Leite de coco	2 colheres (sopa)
Leite de coco light	4 colheres (sopa)
Manteiga	1 colher (chá)
Manteiga light	2 colheres (chá)
Queijo catupiry	1 colher (sopa) rasa

Gorduras *trans* ou hidrogenadas

Tipos	Uma porção equivale a
Margarina comum	1 colher (chá)
Margarina light	2 colheres (chá)

Fonte: RIQUE, Ana Beatriz & PORTELLA, Emilson. *Novos conceitos de alimentação saudável e tabela de equivalências*. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2008.

ALIMENTOS SUPÉRFLUOS, OS “ABUSOS PROGRAMADOS”

Você pode utilizar de uma a quatro porções destes alimentos por semana durante o seu programa de emagrecimento, de forma que a soma deles não ultrapasse quatrocentas calorias.



Carboidratos adicionados de açúcares simples e/ou gorduras

Uma porção fornece em média entre 80 e 140 calorias.

Pães

Tipos	Uma porção equivale a
Panetone	1 fatia pequena (25g) (88kcal)
Pão careca doce, sem creme	1/2 unidade (25g) (67kcal)
Pão de queijo light <i>Forno de Minas</i>	2 unidades tradicionais (42g) (86Kcal)
Pão de queijo tipo <i>Forno de Minas</i>	2 unidades tradicionais médias (42g) (115kcal)

Biscoitos

Tipos	Uma porção equivale a
Biscoito champanhe	2 unidades (20g) (74kcal)
Biscoito de chocolate tipo <i>Bis</i> ou <i>Sem parar</i>	3 unidades (22,5g) (100kcal)
Biscoito doce tipo <i>Passatempo</i>	3 unidades (18g) (79kcal)
Biscoito goiabinha	2 unidades (20g) (84kcal)
Biscoito integral adocicado tipo <i>Vitao</i>	3 unidades (20g) (90Kcal)
Biscoito Maria/ maisena	4 unidades (20g) (89Kcal)
Biscoito recheado tipo <i>Negresco</i>	2 unidades (27g) (128kcal)

Biscoito salgado tipo <i>Club Social</i>	1 embalagem individual com 3 biscoitos (28g) (121kcal)
Biscoito salgado tipo <i>Salclit</i>	1 pacotinho com 3 biscoitos (30g) (133Kcal)
Biscoito waffer (diversas marcas)	1 ½ unidade (15g) (80kcal)

Barras de cereais

Tipos	Uma porção equivale a
Barra de cereal light	1 unidade (25g) (70 a 100Kcal)
Barra de cereal recheada tipo <i>Nutry Fruit Bar</i> sabor morango ou maçã com canela	1 unidade (20g) (83Kcal)

Pipoca

Tipos	Uma porção equivale a
Pipoca de micro-ondas natural light	3 xícaras pronta para o consumo (86kcal)

Cereal matinal

Tipos	Uma porção equivale a
Cereal de chocolate tipo <i>Crunch</i>	2 colheres (sopa) ou ½ xícara (20g) (84kcal)

Doces de frutas

Tipos	Uma porção equivale a
Figo em calda	1 unidade bem pequena ou 1 colher (sopa) cheia picada (40g) (100Kcal)
Goiabada em calda	1 metade ou 1 colher (sopa) picada (40g) (84Kcal)
Goiabada ou marmelada ou marrom-glacê	1 colher (sopa) rasa ou 1 fatia média (30g) (80kcal)
Pêssego em calda	2 metades (100g) (80kcal)

Geleias de frutas

Tipos	Uma porção equivale a
Geleia de fruta com açúcar	1 colher (sobremesa) cheia (26g) (65Kcal)

Sorvetes

Tipos	Uma porção equivale a
Picolé caseiro sabor morango, pêssego ou banana tipo <i>Fruttare</i>	1 unidade (70g) (109 a 123Kcal)
Picolé de chocolate tipo <i>Chicabon</i>	1 picolé de chocolate (62g) (104kcal)
Picolé de frutas tipo <i>La Frutta</i>	1 picolé de qualquer sabor (24g) (97 a 112kcal)
Picolé sabor abacaxi, cajá, limão ou uva tipo <i>Fruttare</i>	1 unidade (59g) (52 a 64Kcal)
Picolé sabor manga ou coco tipo <i>Fruttare</i>	1 unidade (60g) (84Kcal)
Sorvete de frutas 0% de gordura tipo <i>La Frutta</i>	1 bola de sorvete de frutas, sabores abacaxi, limão e manga (80g) (95kcal)
Sorvete de iogurte 0% de gordura tipo <i>Yogoberry</i> ou <i>Yogofresh</i>	1 copinho pequeno (120g) (105kcal)

Chocolate

Tipos	Uma porção equivale a
Chocolate ao leite ou amargo tipo <i>Alpino</i>	1 pedaço pequeno (15g) (83kcal)
Chocolate tipo <i>Chokito</i>	1 unidade (16,5g) (74Kcal)
Chocolate tipo <i>Galak</i>	1 unidade (10g) (52Kcal)
Chocolate tipo <i>Prestígio</i>	1 unidade (14g) (66Kcal)
<i>Serenata de amor</i>	1 unidade (20g) (102kcal)
<i>Sonho de valsa</i>	1 unidade (22,5g) (120kcal)

Bebidas ou sobremesas lácteas adicionadas de açúcar

Tipos	Uma porção equivale a
Achocolatados	1 copo ou 1 caixinha (200ml) (184Kcal)
logurte de mel	1 potinho (200g) (210Kcal)
logurte tipo <i>Activia</i>	1 potinho (100g) (110Kcal) 1 garrafinha (180g) (140Kcal)
logurte tipo <i>Danoninho</i>	2 potinhos (90g) (123Kcal)



Bebidas alcoólicas

Cervejas

Tipos	Uma porção equivale a
Cerveja comum	1 lata ou 1 tulipa (350ml) (150kcal, 13,8g álcool)
Cerveja escura tipo <i>Caracu</i>	1 lata ou 1 tulipa (350ml) (216kcal, 14,6g álcool)
Cerveja light	1 lata ou 1 tulipa (350ml) (95Kcal)
Cerveja <i>Malzbier</i>	1 lata ou 1 tulipa (350ml) (194Kcal)
Cerveja sem álcool	1 lata ou 1 tulipa (350ml) (59kcal, og álcool)

Vinhos

Tipos	Uma porção equivale a
Vinho branco	1 dose (150ml) (105kcal, 14,3g álcool)
Vinho de sobremesa doce	1 dose (90ml) (140Kcal)
Vinho do Porto	1 dose (90ml) (140kcal, 13,8g álcool)
Vinho madeira	1 dose (90ml) (140Kcal)
Vinho rosé	1 dose (150ml) (110Kcal)
Vinho tinto	1 dose (150ml) (110kcal, 14,3g álcool)

Espumantes

Tipos	Uma porção equivale a
Prosecco, champanhe etc.	1 dose (150ml) (105kcal, 13,6g álcool)

Bebidas destiladas

Tipos	Uma porção equivale a
Cachaça ou vodca	1 dose (45ml) (100kcal, 14,3g álcool)
Caipirinha light de maracujá, feita com 1 caixinha de suco light de maracujá pronto para beber (200ml) + vodca ou cachaça (30ml) e 4 pedras de gelo	1 copo (250ml) (83Kcal)
Conhaque	1 dose (45ml) (105kcal, 15g álcool)
Gim, rum, tequila, brandy ou bourbon	1 dose (45ml) (100Kcal)
Uísque	1 dose (45ml) (100kcal, 14,3g álcool)

Saquê

Tipos	Uma porção equivale a
Saquê	1 dose (90ml) (121kcal, 14,5g álcool)

Licores

Tipos	Uma porção equivale a
Licores em geral	1 dose (30ml) (106kcal, 7,7g álcool)