

## Lista completa dos Alimentos

### Mini-blocos de proteínas (Equivale a 7 g de proteína).

#### Fuentes favoráveis ( a melhor escolha)

<b>Carne fresca</b>	<b>Peso (g)</b>
Cordeiro (coxa e costelas)	35
Veado	35
Vitela	35
Peru sem pele (peito)	30
Peru fiambre (peito)	45
Frango sem pele (peito)	45
Avestruz (peito)	35
Caracois	55
Bacon de peru	3 tiras
Cabrito	35
Cavalo	35
Coelho, sem coxa	35
Faisão	30
Porco	35
Frango, sem pele, sem peito	35
Perdiz	30
Peru sem pele, sem peito	40
Avestruz	30

<b>Carnes transformadas</b>	<b>Peso (g)</b>
Fiambre extra magro	30
Presunto sem gordura	30

<b>Queijos</b>	<b>Peso (g)</b>
Queijo de cabra fresco	60
Queijo fresco	40
Feta	45
Queijos light	45
Mozzarella de vaca (magra)	35
Requeijão de búfala	65
Requeijão de vaca	80
Brie	35
Camembert	35
Gorgonzola	35
Mozzarella de búfala	40
Parmesão	20
Provolone	25
Ricotta magra	75

<b>Peixe</b>	<b>Peso (g)</b>
Anchovas	40
Anchovas em azeite	30
Enguia de criação, filete	50
Enguia de rio	60
Lagosta	45
Arenque fresco	45
Arenque defumado	35
Arenque em escabeche	40
Arenque sem sal	35
Carpa	35
Tainha	45
Mero	60
Mexilhão	60
Camarão	50
Caranguejo	40
Alabote	40
Lúcio do mar	40
Bacalhau	35
Bacalhau seco	25
Pescada	40
Dorada	35
Espadarte	45
Polvo	65
Salmão fresco	40
Salmão defumado	30
Salmão em salmoura	35
Sardinhas	35
Lulas	50
Cavala fresca	40
Cavala em salmoura	35
Linguado	40
Robalo selvagem	40
Robalo viveiro	30
Esturjão	35
Ovos de esturjão (caviar)	25
Atum fresco	30
Atum em salmoura	30
Atum em azeite	30
Salmonete	45
Truta	50
Truta de viveiro, filetes	35
Amêijoas	70
Vieiras	45

Ovos	Quantidade
Clara	2
Inteiro (clara e gema)	1

Proteína de origem vegetal	Quantidade
Almôndega de Soja	1 unidade
Hamburguer de Soja	½ unidade
Proteína em pó (conforme a concentração)	8-10 g
Hot dog de soja	1 unidade
Salsichas de Soja	2 unidades

### Fontes desfavoráveis (Tentar evitar)

Carne fresca	Peso (g)
Cordeiro	35
Pato doméstico	35
Hamburguer grande	1/4
Carne de vaca /boi com gordura**	35
Cavalo, com gordura**	35
Hamburguer com queijo	1/2
Coelho, coxa	35
Miudezas variadas	30
Galinha	35
Hamburguer	1/2
Porco, com gordura	35
Ganso	45
Frango com pele	35
Peru com pele	35
Carne picada, de vitela com gordura**	45

\*\* Contem Ácido Araquidónico

Queijos	Peso (g)
Emmenthal	25
Queijo de ovelha curado	25

Ovos	Quantidade
Gema	2

Carnes transformadas	Peso (g)
Salsicha de porco	45
Kielbasa (salsicha alemã)	60
Hot dog (porco ou vaca)	1 unidade
Hot dog (peru ou frango)	1 unidade
Toucinho	30

## Mini-blocos de hidratos de carbono (Equivalente a 9 g de hidratos de carbono)

### Fontes favoráveis . A melhor escolha

Hortaliças, tubérculos, ervas aromáticas	Peso cru (g)	Peso cozido (g)
Acelgas cortadas	300	250 (1 ½ chávenas)
Epargos trigueiros	270	2 chávenas
Espargos brancos	300	290 (2 chávenas)
Brócolos ( brócolis)	290	280 ( 2 chávenas)
Alcachofras	360	270 (1 ½ chávenas)
Couve-flor	330	300 (2 chávenas)
Couve de Bruxelas	215	190 (1 chávena)
Repolho roxo	335	
Couve repolho (verde)	360	360 (2 chávenas)
Pepinos	500	2 chávenas
Cebolas	160	130 (1/2 chávena)
Erva-doce	livre	
Cogumelos brancos	livre	
Endívia	330	2 chávenas
Salada: alface, chicória	livres	
Beringelas	350	280 (2 chávenas)
Menta	170	
Pimentos amarelos e vermelhos	130	½ chávena
Pimentos verdes	150	½ chávena
Tomates para salada	300	1 chávena
Conserva de tomate	45	
Tomate triturado	300	1 chávena
Tomates maduros	250	1 chávena
Tomates em lata	300	1 chávena
Sumo de tomate	300	1 chávena
Alho francês	170	1 chávena
Chicoria vermelha	550	
Chicoria verde	Livre	
Nabos	240	230
Rabanetes	500	
Dente-de-leão	250	
Espinafre fresco e congelado	300	260 (1 ½ chávena)
Courgettes	640	600 (2 chávenas)
Cardo		1 ½ chávenas
Trufa negra	livre	

<b>Leguminosas</b>	<b>Peso cru (g)</b>	<b>Peso cozido (g)</b>
Grão-de-bico	20	60 (1/4 chávena)
Feijão	20	50 ( ¼ chávena)
Feijão verde	380	360 ( 2 chávenas)
Favas frescas	200	160
Favas secas	15	¼ chávena
Lentilhas secas	15	45 (1/4 chávena)
Tramoços	125	45 (1/4 chávena)

<b>Fruta</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Damascos	130	3 unidades
Cerejas	90	
Ananás	90	½ chávena
Laranjas	115	½ unidade
Melancia	250	¾ chávena
Morangos	170	1 chávena
Kivi	100	1 unidade
Framboesas	140	
Limões	400	
Litchi	50	
Macedónia de frutas (natural)	120	
Clementinas	70	1 unidade
Tangerinas	50	1 unidade
Romã	50	
Maçã	90	½ unidade
Marmelo	140	
Melão de inverno	180	½ chávena
Melão de verão	120	
Mirtilos	175	
Nêspersas	150	
Maracujá	160	
Pêras	100	½ unidade
Toranja	145	
Ameixa vermelha	85	1 unidade
Ameixa amarela	125	1 unidade
Ameixa preta	85	1 unidade
Groselha	135	
Uvas	60	½ chávena

<b>Cereais</b>	<b>Peso cru (g)</b>	<b>Peso cozido</b>
Aveia	20	50 ( 1 chávena pequena de café)
Papas de aveia	15	
Farinha de cevada	15	
Flocos de centeio	10	
Cevada em grão	15	1 chávena pequena de café)

### Fontes desfavoráveis (Tentar evitar)

<b>Leguminosas</b>	<b>Peso cru (g)</b>	<b>Peso cozido (g)</b>
Ervilhas frescas	140	120 (1/2 chávena)
Ervilhas em lata, escorridas	80	¼ de chávena
Ervilhas secas	20	

<b>Hortaliças</b>	<b>Peso cru (g)</b>	<b>Peso cozido (g)</b>
Beterraba	225	
Cenoura	120	120 (1/2 chávena)
Milho	30	1/8 chávena
Batatas	50	
Batatas assadas	35	
Batatas fritas	30	
Abóbora	250	

<b>Fruta</b>	<b>Peso (g)</b>
Damascos secos	15
Damascos desidratados	10
Banana	60
Castanhas	25
Castanhas secas	15
Cerejas cristalizadas	15
Dátiles	15
Figos frescos	80
Figos secos	15
Caqui	55
Mango	70
Maçã desidratada	10
Papaia	130
Pêras cristalizadas	10
Ameixas secas	15
Passas	10

<b>Cereais e derivados</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Cracker salgado	10	2
Farinha de trigo	15	
Farinha de trigo integral	15	
Farinha de milho	10	
Farinha de milho cozido	40	
Farinha de centeio	15	
Torradas	10	1
Torradas integrais	15	1
Palitos de pão	15	2
Pão de leite	15	
Pão de azeite	15	
Pão	15	
Pão de centeio	20	
Pão integral	20	
Massa de ovo	10	
Massa de sêmola	10	
Massa de sêmola cozida	30	
Arroz	10	¼ chávena
Arroz integral	15	¼ chávena
Sêmola	10	

<b>Doces</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Bolo	10	1
Bolo integral	15	
Wafers	10	
Doces e rebuçados	10	
Chocolate	20	
Croissant	15	½
Creme de avelã	15	
Frutose	10	1 colher de café
Gelado de chocolate	35	
Cone de gelado (bolacha)	30	
Gelado tipo sanduiche com bolacha e creme	20	
Gelado de leite	45	
Gelado de nata	35	
Sorvete de laranja	25	
Compota	15	
Bolos de pasteleria	15	
Mel	8	½ colher de sopa
Panettone	15	
Massa de amêndoas	15	
Torrão de amêndoa	15	
Açúcar	8	

<b>Bebidas</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Laranjada	100	
Cerveja	180	
Coca Cola	100	
Bebidas alcoólicas fortes (whisky, vodka...)	30	
Vinho	120	½ copo pequeno

<b>Sumos de fruta</b>	<b>Peso (g)</b>
Sumo de Laranja	100
Sumo de pêra	60
Sumo de uva	50

## **Mini-blocos de gordura (Equivale a 1,5 g de gordura)**

### **Fontes favoráveis ( a melhor escolha)**

<b>Gorduras</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Caju	3	3
Amendoins	3	6
Pêra abacate	6	
Amêndoas	3	3
Avelã	2,5	3
Nozes de macadâmia	2,5	1
Nozes frescas	2,5	1
Nozes secas	2	1
Azeite de oliva	1,5	1/3 colher
Azeite de oliva extra virgem	1,5	1/3 colher
Azeitonas pretas	5	3
Azeitonas verdes	10	3
Pinhões	3	8
Pistachos	2,5	6

### **Fontes menos favoráveis (Consumir com moderação)**

<b>Gorduras</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Quantidade</b>
Maionese light	6	
Maionese	2	
Óleo de amendoim	1,5	1/3 colher
Óleo de sesamo	1,5	1/3 colher



## Fontes desfavoráveis (Tentar evitar)

Gorduras	Peso (g)
Banha	2
Toucinho	1,5
Maionese	2
Margarina	2
Óleo, outras variedades	1,5
Nata	4

## Alimentos de composição mista

### Fontes favoráveis (A melhor escolha)

Leite e iogurte	Peso (g)	Blocos
Leite de vaca, semi-desnatado*	200	1
Leite de vaca, UHT semi-desnatado*	200	1
Iogurte natural semi-desnatado*	200	1

Soja	Peso (g)	Proteínas	Miniblocos:Hidratos de carbono	Gordura
Feijão	40	2	1	2,5
Farinha	40	2	1	3
Rebentos	300	2,5	1	1,5
Leite	240	1	1,5	
Tempeh	45	1	1	
Tofu	32	1	1,5	

### Fontes menos favoráveis (Consumir com moderação)

Cereais	Peso (g)	Proteína	Miniblocos:Hidratos de carbono	Gordura
Gérmen de trigo duro	15	1	½	
Gérmen de trigo tenro	15	1	½	
Tortellini frescos	20	1	½	
Tortellini secos	15	1	½	

\*Contém proteínas, hidratos de carbono e gordura em proporções equilibradas.

### **Medidas de referência**

Chávena: equivale ao volumen de um copo de agua de 250 ml.

Colher: corresponde a uma colher de sopa.

Colherzinha: corresponde a uma colher de chá

### **Como preparar as refeições**

Todas as refeições da Zona devem conter alimentos dos três grandes grupos de nutrientes: **proteínas, hidratos de carbono e gordura.**

A mulher necessita 3 mini-blocos de cada grupo de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono e gordura) nas 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço, jantar), já o homem necessita 4 mini-blocos. Os pequenos lanches, tanto o para homem como para a mulher consistem em 1 mini-bloco de cada macronutriente.

Para **uma mulher normal**, cada refeição consistirá em 3 blocos totais que se compõem de 3 mini-blocos de proteínas, 3 mini-blocos de hidratos de carbono e 3 mini-blocos de gordura.

Para **um homem normal**, cada refeição consistirá em 4 blocos totais que se compõem de 4 mini-blocos de proteínas, 4 mini-blocos de hidratos de carbono e 4 mini-blocos de gordura.

Misture e combine os alimentos de cada grupo de macronutrientes como preferir até perfazer o número de blocos que lhe corresponde.