

Educação alimentar básica

A idéia básica é de não misturar, nas mesmas refeições, alimentos com alto teor de glicídios com os de baixo teor de glicídios e que as refeições com alto teor de glicídios não sejam muito calóricas.

O ideal é aguardar, pelo menos, 5 horas entre a ingestão dos alimentos destes dois grupos.

Evite ficar longos períodos sem comer, nos intervalos das refeições consuma as frutas citadas abaixo.

Docinhos podem – com moderação – acompanhar as refeições de glicídios altos ou 5 horas depois das de glicídios baixos.

Se numa refeição de alto teor de glicídios houver um acompanhamento de baixo teor de glicídios, escolha os alimentos menos calóricos. Evite refrigerantes, cervejas e sucos adoçados durante as refeições. Evite o excesso de alimentos gordurosos e doces.

Valores para 100 g	Calorias	Proteínas	Lipídios	Glicídios
ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE GLICÍDIOS				
Geléia	238	0,1	0,1	62,0
Pão de centeio	256	9,2	0,7	53,0
Pão francês	269	9,3	2,0	57,4
Mel	312	0,2	-	78,0
Macarrão	336	10,3	0,4	73,0
Farinha de mandioca	343	1,4	0,5	83,0
Feijão mulatinho	345	22,0	1,6	61,0
Arroz	353	7,2	0,6	80,0
Farinha de trigo	355	10,5	1,0	76,0
Farinha de aveia	390	14,2	7,4	68,0
Castanha de caju	562	15,0	37,0	42,0
ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE GLICÍDIOS				
Camarão	81	17,0	0,2	2,5
Fígado	128	19,8	4,0	-
Peixes	130	25,0	3,0	0,5
Ovos (dois)	144	13,0	10,0	-
Frango	164	18,0	10,0	-
Ricota	181	12,0	14,0	-
Galinha gorda / peru	250	19,0	19,0	-
Sardinha	269	23,0	20,0	-
Mussarela	274	28,0	16,0	-
Salsicha	280	16,0	22,0	-
Contra filé	290	17,0	24,0	-
Lombo porco	290	16,0	25,0	-
Coco	313	3,5	27,0	14,0
Gema (uma)	335	16,0	29,0	-
Parmesão	337	34,0	21,0	3,0
Pernil porco	340	15,0	31,0	-
Presunto	340	15,0	31,0	-
Queijo prato	393	28,0	30,0	0,6
Filé mignon	590	9,0	60,0	-
Amendoim	595	23,0	51,0	22,0
Bacon	664	8,5	69,0	-

Verduras liberadas. Inclua muitas verduras nas refeições. Modere o consumo de batata e soja.

Evite frituras !!!

A farinha de trigo utilizada no preparo do alimento, continua sendo farinha (grupo alto glicídio). Dê preferência às massas com farinhas integrais, devido ao maior teor de fibras.

Frutas liberadas – para sobremesas e lanches: melão, goiaba, pêssego, morango, laranja, pitanga, maçã, pêra, manga, figo, tangerina, abacaxi, ameixa e uva. De preferência ao mamão, melão, morango ou pitanga nos intervalos. Após uma refeição de baixo glicídio nunca consumir qualquer tipo de açúcar, esperar pelo menos 5 horas. Banana é calórica e tem um alto teor de glicídios seu consumo deve ser moderado.

Yogurte natural - sem açúcar - é um ótimo alimento para acompanhar os lanches.

Valores para 100 g	Calorias	Proteínas	Lipídios	Glicídios
Cereais & farinhas				
Pão de centeio	256	9,2	0,7	53
Feijão mulatinho	345	22	1,6	61
Geléia	238	0,1	0,1	62
Farinha de aveia	390	14,2	7,4	68
Macarrão	336	10,3	0,4	73
Farinha de trigo	355	10,5	1	76
Mel	312	0,2	-	78
Arroz	353	7,2	0,6	80
Farinha de mandioca	343	1,4	0,5	83
Verduras Hard				
Soja	59	6,2	1,4	-
Batata	79	1,8	0,1	-
Batata-doce	116	1,3	0,3	-
Laticínios				
Leite	63	3,1	3,5	5
Ricota	181	12,6	14,2	-
Muzzarela	274	28	16	-
Parmesão	337	34	21	3
Prato	393	28	30	0,6
Carnes				
Peixes				
Camarão	81	17	0,2	2,5
Fígado	128	19,8	3,9	-
Peixes	~130	25	3	0,5
Ovos (dois)	144	13	9,8	-
Frango	164	18	10	-
Galinha gorda / peru	250	19	19	-
Sardinha	269	23	19,7	-
Salsicha	280	16	22	-
Coxão mole	290	17	24	-
Lombo porco	290	16	25	-
Gema (uma)	335	16	29	-
Pernil porco	340	15	31	-
Presunto	340	15	31	-
Filé mignon	590	9	60	-
Bacon	664	8,5	69	-
Frutas				
Melão	25	0,5	0,1	5
Abacate	162	1,8	16	6
Mamão	32	0,5	0,2	8
Limão	40	0,6	0,6	8
Morango	40	0,8	0,3	8
Laranja	47	0,8	0,2	10
Pitanga	39	0,3	0,2	10

Tangerina	43	0,7	0,2	11
Ameixa	47	0,6	0,2	12
Caju	46	0,8	0,2	12
Pêssego	58	0,8	0,2	13
Abacaxi	52	0,4	0,2	14
Caqui	62	0,5	0,22	15
Maçã	65	0,3	0,3	15
Manga	65	0,5	0,2	15
Pêra	63	0,3	0,2	15
Figo	62	1,2	0,2	16
Goiaba	69	0,9	0,4	17
Banana	97	2	0,2	21
Nozes				
Castanha	194	2,9	1,5	42
Coco	313	3,5	27	14
Castanha de caju	562	15	37	42
Amendoim	595	23,2	51	22
Amêndoas	639	18	54	19
Castanha do pará	700	17	67	7