

PORÇÕES DA PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA

GRUPO DOS PÃES, CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS – FONTES DE CARBOIDRATOS



RECOMENDAÇÃO: 5 a 9 porções/dia

Alimento	Quantidade
Arroz cozido (branco ou integral)	4 colheres (sopa)
Batata cozida	1 1/2 unidade
Bolacha água e sal ou ao leite	5 unidades
Bolacha tipo maisena	7 unidades
Bolacha recheada	2 unidades
Bolacha waffer	3 unidades
Cereal matinal sucrilhos	1 xícara (chá)
Macarrão cozido	3 1/2 colheres (sopa)
Mandioca cozida	3 colheres (sopa)
Pão de forma	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Purê de batata	2 colheres de servir
Torrada	4 unidades

GRUPO DAS HORTALIÇAS – FONTES DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS E FIBRAS



RECOMENDAÇÃO: 4 a 5 porções/dia

Alimento	Quantidade
Abobrinha cozida	3 colheres (sopa)
Acelga crua picada	9 colheres (sopa)
Agrião	22 ramos
Alface	15 folhas
Berinjela cozida	2 colheres (sopa)
Beterraba	2 colheres (sopa)
Brócolis cozido	4 1/2 colheres (sopa)
Cenoura crua	4 colheres (sopa)
Chuchu cozido	2 1/2 colheres (sopa)
Couve-flor cozida	3 ramos
Couve manteiga cozida	1 colher de servir
Pepino picado	4 colheres (sopa)
Pimentão cru picado	3 colheres (sopa)
Repolho cozido	5 colheres (sopa)
Tomate	4 fatias
Vagem	2 colheres (sopa)

Grupo das Frutas – FONTES DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS E FIBRAS



RECOMENDAÇÃO: 3 a 5 porções/dia

Alimento	Quantidade
Abacaxi	1/2 fatia
Ameixa vermelha	2 unidades
Banana prata	1/2 unidade
Damasco seco	9 unidades
Goiaba	1/4 unidade
Laranja pêra	1 unidade
Maçã	1/2 unidade
Mamão papaya	1/3 unidade
Manga bordon	1/2 unidade
Melancia e melão	1 fatia
Pêra	1/2 unidade
Pêssego	3/4 unidade
va comum	11 bagos

Grupo das Leguminosas – FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL, FERRO E FIBRAS

RECOMENDAÇÃO: 1 porção/dia

Alimento	Quantidade
Feijão cozido	1 concha
Grão de bico cozido	1 1/2 colher (sopa)
Lentilha cozida	2 colheres (sopa)
Soja cozida	1 colher de servir

GRUPOS DE CARNE BOVINA, SUÍNA, PEIXE, FRANGO E OVOS – FONTES DE PROTEÍNA E FERRO



RECOMENDAÇÕES: 1 a 2 porções/dia

Alimento	Quantidade
Bife grelhado	1 unidade
Carne cozida	1 fatia
Carne de peru tipo blanquet	15 fatias
Carne moída refogada	5 colheres (sopa)
Filé de peito de frango grelhado	1 unidade
Lingüiça de porco cozida	1 gomo
Merluza cozida	2 filés
Ovo mexido	1 unidade
Lombo assado	1 fatia
Salsicha	1 1/2

GRUPO DO LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS – FONTES DE PROTEÍNA E CÁLCIO



RECOMENDAÇÕES: 3 porções/dia

Alimento	Quantidade
Cream cheese	2 1/2 colheres (sopa)
Iogurte integral natural	1 copo
Leite em pó integral	2 colheres (sopa)
Leite semi desnatado	1 copo (requeijão)
Queijo de minas	1 1/2 fatia
Queijo mussarela	3 fatias
Queijo parmesão ralado	3 colheres (sopa)
Queijo petit suisse	2 potes
Queijo prato	2 fatias
Requeijão	1 1/2 colher (sopa)
Ricota	2 fatias

GRUPO DE ÓLEOS E GORDURAS - FONTE DE LIPÍDIOS



RECOMENDAÇÃO: 1 a 2 porções/dia

Alimento	Quantidade
Azeite de oliva	1 colher (sopa)
Bacon	1/2 fatia
Manteiga	1/2 colher (sopa)
Margarina	1/2 colher (sopa)
Margarina light	1 colher (sopa)
Óleo vegetal (girassol, milho, soja, canola)	1 colher (sopa)

GRUPO DOS AÇÚCARES E DOCES – FONTE DE CARBOIDRATOS SIMPLES



RECOMENDAÇÕES: 1 a 2 porções/dia

Alimento	Quantidade
Açúcar mascavo	1 colher (sopa)
Açúcar refinado	1 colher (sopa)
Glucose de milho (Karo)	2 colheres (sopa)
Mel	2 1/2 colheres (sopa)

FONTE: www.ciberdiet.com.br acesso em 02/01/2006.