

Cardápio baseado numa dieta de 1500 calorias/ dia

SANDRO CERBINO

Alimentos	Peso (g)	Medida
abóbora cozida	70	2 c. sopa
abobrinha cozida	81	3 c. sopa
acelga cozida	85	2 1/2 c. sopa
acelga crua picada	90	9 c. sopa
agrião	132	22 ramos
aipo cru	80	2 unidades
alcachofra cozida	35	1/4 unidade
alface	120	15 folhas
almeirão	60	5 folhas
aspargo em conserva	80	8 unidades
berinjela cozida	60	2 c. de sopa
berतालha refogada	25	1 c. sopa
beterraba cozida	43	3 fatias
beterraba crua ralada	42	2 c. sopa
brócolis cozido	60	4 1/2 c. sopa
broto de feijão cozido	81	1 1/2 c. servir
cenoura cozida (fatias)	35	7 fatias
cenoura cozida (picada)	34	1 1/2 c. sopa
cenoura crua (picada)	38	1 c. servir
chuchu cozido	57	2 1/2 c. sopa
couve-flor cozida	69	3 ramos
couve-manteiga cozida	42	1 c. servir
ervilha em conserva	13	1 c. sopa
ervilha fresca	19,5	1 1/2 c. sopa
ervilha torta (vagem)	11	2 unidades
escarola	84	15 folhas
espinafre cozido	67	2 1/2 c. sopa
jiló cozido	37,5	1 1/2 c. sopa
maxixe cozido	120	3 c. sopa
mostarda	60	6 folhas
palmito em conserva	100	2 unidades

Alimentos	Peso (g)	Medida
pepino japonês	130	1 unidade
pepino picado	116	4 c. sopa
picles em conserva	108	5 c. sopa
pimentão cru fatiado	56	8 fatias
pimentão cru picado	60	2 1/2 c. sopa
quiabo cozido	52	2 c. sopa
rabanete	90	3 unidades
repolho branco cru (picado)	72	6 c. sopa
repolho cozido	75	5 c. sopa
repolho roxo cru (picado)	60	5 c. sopa
rúcula	90	15 ramos
salsão cru	95	5 c. sopa
tomate caqui	75	2 1/2 fatias
tomate cereja	70	7 unidades
tomate comum	80	4 fatias
vagem cozida	44	2 c. sopa

Alimentos	Peso (g)	Medida
coalhada	77,5	2 1/2 c. sopa
iogurte desnatado de frutas	300	1 1/2 copo de requeijão
iogurte desnatado natural	330	1 1/2 copo de requeijão
iogurte integral natural	165	1 copo de requeijão
iogurte integral de frutas	120	1/2 copo de requeijão
leite de cabra integral	182	1 copo de requeijão
leite em pó integral	26	2 colheres de sopa
leite em pó desnatado	34,5	3 colheres de sopa
leite integral longa vida	182	1 xícara de chá
leite semi-desnatado longa vida	270	1 copo de requeijão

Cardápio baseado numa dieta de 1500 calorias/ dia

SANDRO CERBINO

Alimentos	Peso (g)	Medida
leite tipo B	182	1 xícara de chá
leite tipo C	182	1 xícara de chá
queijo tipo minas frescal	40	1 fatia grande
queijo tipo minas frescal	50	1 1/2 fatia
queijo tipo mussarela	45	3 fatias
queijo tipo parmesão ralado	30	3 c. sopa
queijo pasteurizado	40	2 unidades
queijo prato	30	1 1/2 fatia
queijo provolone	35	1 fatia
requeijão cremoso	45	1 1/2 c. sopa
ricota	100	2 fatias
vitamina de leite com frutas	171	1 copo de requeijão

Alimentos	Peso (g)	Medida
atum em lata	112,5	2 1/2 c. sopa
bacalhoada	75	1/2 porção
bacalhau cozido	135	1 pedaço médio
bife de fígado frito	100	1 unidade média
bife enrolado	110	1 unidade
bife grelhado	64	1 unidade
camarão frito	104	13 unidades
carne assada (patinho)	75	1 fatia pequena
carne cozida	80	4 pedaços pequenos
carne cozida de peru	150	10 fatias
carne moída refogada	63	3 1/2 c. sopa
carne seca	40	2 pedaços pequenos
carré	90	1 unidade média
costela bovina assada	40	1 pedaço pequeno
espetinho de carne	92	2 unidades

Alimentos	Peso (g)	Medida
frango assado inteiro	100	1 pedaço de peito ou 1 coxa grande ou 1 sobrecoxa
filé de frango à milanesa	80	1 unidade
filé de frango grelhado	100	1 unidade
sobrecoxa de frango cozida sem pele com molho	100	1 sobrecoxa grande
hambúguer grelhado	90	1 unidade
lingüiça de porco cozida	50	1 gomo
manjuba frita	106	10 unidades
merluza cozida	200	2 filés
mortadela	62	2 fatias médias
omelete simples	110	1 1/2 unidade
ovo cozido	90	2 unidades
ovo frito	50	2 unidades
peixe cozido	100	1 filé
peru assado sem pele	96	2 fatias grandes
lombo de porco assado	93,5	1/2 fatia
salame	75	11 fatias finas
salsicha	60	1 1/2 unidade
sardinha escabeche	50	1 unidade
sardinha em conserva	41,5	1 unidade média

Alimentos	Peso (g)	Medida
ervilha seca cozida	72,5	2 1/2 c. sopa
feijão branco cozido	48	1 1/2 c. de sopa
feijão cozido (50%) caldo	86	1 concha
feijão cozido (somente grãos)	50	2 c. de sopa

Cardápio baseado numa dieta de 1500 calorias/ dia

SANDRO CERBINO

Alimentos	Peso (g)	Medida
feijão preto cozido	80	1 concha média rasa
grão-de-bico cozido	36	1 1/2 c. sopa
lentilha cozida	48	2 c. sopa
soja cozida (somente grãos)	43	1 1/2 c. de servir arroz

Alimentos	Peso (g)	Medida
abacate (amassado)	45	1 1/2 c. sopa
abacaxi	130	1 fatia
acerola	224	32 unidades
ameixa-preta	30	3 unidades
ameixa-vermelha	140	4 unidades
banana	86	1 unidade
caju fresco	147	2 1/2 unidades
caqui	113	1 unidade
carambola	220	2 unidades
cereja fresca	96	24 unidades
damasco seco	30	4 unidades
fruta-do-conde	75	1/2 unidade
goiaba	95	1/2 unidade
jabuticaba	140	20 unidades
jaca	132	4 bagos
kiwi	154	2 unidades
laranja-bahia / seleta	144	8 gomos
laranja-pêra / lima	137	1 unidade
limão	252	4 unidades
maçã	130	1 unidade
mamão-formosa	160	1 fatia
mamão-papaya	141,5	1/2 unidade
manga bordon	110	1 unidade
manga haden	110	5 fatias
manga polpa batida	94,5	1/2 xícara de chá
maracujá (suco puro)	94	1/2 xícara de

Alimentos	Peso (g)	Medida
		chá
melancia	296	2 fatias
melão	230	2 fatias
morango	240	10 unidades
nectarina	184	2 unidades
pêra	133	1 unidade
pêssego	226	2 unidades
salada de frutas (banana, maçã, laranja e mamão)	125	1/2 xícara de chá
suco de abacaxi	125	1/2 copo de requeijão
suco de laranja (puro)	187	3/4 copo de requeijão
suco de melão	170	3/4 copo de requeijão
suco de tangerina	164	3/4 copo de requeijão
tangerina / mexerica	148	1 unidade
uva comum	99,2	22 uvas
uva-italia	99,2	8 uvas
uva-rubi	103	8 uvas