

## Alimentos com alto teor de gordura

Abacate	Leite condensado
Azeitona	Leite integral
Azeite de dendê	Leite de côco
Bacon	Maionese
Carnes gordas – cupim, picanha, contra-filé, costela, carne-seca	Manteiga
Creme de leite	Margarina
Chocolate	Molho branco
Chantilly	Nata
Croissant	Nozes, amendoim, pistache, castanhas
Côco	Óleos em geral
Doce de leite	Ovos fritos, omelete
Foudue	Pele de aves
Frituras à milanesa	Pão de queijo
Frituras em geral	Pães e biscoitos recheados
Frios à base de porco – salame, copa, etc	Queijos amarelos, requeijão, cream cheese
	Queijo ralado

## Tabela de troca de alimentos

Troque estes...	Por estes
Manteiga	Margarina light
Salame, presunto, mortadela	Frios à base de peru ou frango
Bolos e tortas recheadas	Bolos simples
Pães e biscoitos comuns	Pães e biscoitos de farinha integral
Chantilly	Iogurte
Doces com creme, chocolate ou chantilly	Frutas em calda
Molhos com creme de leite ou maionese	Molhos com iogurte desnatado
Alimentos refogados	Alimentos cozidos
Frituras	Assados e grelhados
Salsicha comum	Salsicha de frango ou peru
Molhos brancos	Molhos ao sugo
Gratinados com queijo ralado	Gratinados com farinha de rosca
Sopas cremosas	Caldos com legumes ou de carne
Carne vermelha	Frango ou peixe
Sorvetes cremosos	Picolé de frutas

## Alimentos em determinadas situações

### Em restaurantes

- Churrascaria : prefira carnes magras, como filet mignon, alcatra, maminha, ou carnes brancas, como frango e peru. Para acompanhar, escolha guarnições como arroz branco, mandioca ou batata cozida e saladas. Para o couvert, escolha talos de salsa e erva-doce, cenoura e pepino em palitos. Na sobremesa, picolé ou salada de frutas, sem chantilly
- Pizzaria : satisfaça-se com 2 pedaços de pizza, que tenham como cobertura escarola, alho, brócolis, agrião, mussarela de búfala, queijo branco ou ricota
- Japonês : abuse do missoshiro, shimeji, shiitake, guiza **cozido**, sushi e sashimi
- Árabe : prefira michui de frango ou carne, esfiha, quibe assado (cuidado com o recheio, geralmente contém muita manteiga) e um pouco de coalhada seca  
Cuidado com os pratos que levam tahine (pasta de gergelim)
- Self-service : comece pelas saladas cruas e folhas. Escolha uma carne grelhada ou assada, sem molhos. Guarneça com legumes refogados e com uma das opções de cada grupo:
  - arroz, batata cozida, mandioca cozida, milho verde, purês, farofa ou macarrão ao sugo
  - feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico ou soja
- Italiano : dispense os antepastos. Escolha massas sem recheio e peça um molho à primavera (à base de vegetais) ou de tomate simples