

Aprenda a contar os carboidratos (HC) para obter o valor do bolus de insulina na hora de comer.

1. Tenha a sua glicemia entre 80 e 120 antes da refeição.
2. Anote tudo o que irá comer e a quantidade em medidas caseiras. Faça isso cada vez que for comer.
3. Identifique os alimentos de sua escolha que contém carboidratos . Eles poderão ser:
 - a) Cereais: amendoins, arroz, aveia, flocos de milho, milho e produtos Kellog's.
 - b) Leguminosas: ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha.
 - c) Macarrão em geral.
 - d) Tubérculos: batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca, mandioquinha.
 - e) Farinhas: fubá, farinha láctea, Maisena, mandioca, Neston, rosca, trigo.
 - f) Preparações.
 - g) Pães, torradas e bolachas em geral.
 - h) Sanduíches.
 - i) Leite e derivados: queijos, iogurtes.
 - j) Verduras e legumes em geral.
 - k) Frutas em geral e oleaginosas.
 - l) Molhos.
 - m) Açúcares e doces em geral (reservados para ocasiões especiais).
 - n) Bebidas em geral (reservados para ocasiões especiais).

Importante: Você poderá , esporadicamente, consumir alimentos ricos em açúcar, estando o controle do diabetes garantido com a utilização da bomba de infusão de insulina.

O consumo excessivo desses alimentos acarretará ganho de peso e aumento da necessidade de insulina, que poderá ser prejudicial à sua saúde. Portanto, seja moderado!

4. Nas tabelas apresentadas à seguir, você encontrará esses alimentos em medidas caseiras, em gramas ou ml. e a quantidade de carboidratos.

a) Cereais

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. HC
Amendoim torrado	1 xícara chá	160	30
Arroz branco cozido	1 colher sopa	20	05
Arroz branco cozido	1 concha média	82	20
Arroz branco cozido	1 escumadeira média	85	21
Arroz branco cozido	1 colher grande	45	11
Aveia	1 colher sopa	11	08
Aveia	1 colher sobremesa	5,5	04
Aveia	1 colher chá	1,8	01
Flocos de milho	1 colher sopa	15	13
Milho cozido	1 colher sopa	20	05
Oat Bran Quaker	1 colher sopa	11	05
Pipoca salgada	1 xícara chá	15	09
Produtos Kellog's:			
All Bran	½ xícara chá	30	13
Bran Flakes	1 xícara chá	30	18
Choco Krispis	¾ xícara chá	30	26
Corn Flakes	1 xícara chá	30	23
Froot Loops	1 xícara chá	30	24
Granola	½ xícara chá	40	30
Musli	½ xícara chá	40	28
Rice Krispis	1 xícara chá	30	25
Sucrilhos	1 xícara chá	30	26

***Todos os produtos Kellog's contêm açúcar.**

b) Leguminosas

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Ervilha cozida	1 colher sopa	20	03
Ervilha sopa	1 xícara chá	263	53
Feijão cozido	1 colher sopa	18	04
Feijão cozido	1 concha pequena	60	13
Feijão cozido	1 concha média	117	25
Grão-de-bico cru	1 colher sopa	18	11
Lentilha cozida	1 colher sopa	22	04

c) Macarrão em geral

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Lasanha	1 porção pequena	120	19
Lasanha	1 porção média	190	30
Lasanha	1 porção grande	250	40
Macarrão cozido	1 prato fundo	230	53
Macarrão cozido	1 prato raso	125	29
Macarrão cozido	1 prato sobremesa	95	22
Macarrão cozido	1 colher sopa	15	03
Macarrão glúten			
D'aosta cru	1 porção	100	60
Miojo	1 porção individual	80	45
Nhoque	1 porção individual	100	21

d) Tubérculos

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Batata doce assada	1 xícara chá	200	49
Batata inglesa assada	1 unidade média	112	24
Batata inglesa cozida	1 unidade média	112	22
Batata inglesa frita	1 pires café	30	11
Batata inglesa gratinada	1 xícara chá	245	28
Batata inglesa palha	2-3 colheres sopa	28	15
Batata inglesa purê	1 colher sopa	50	12
Batata inglesa salada	1 xícara chá	250	28
Batata frita Ruffles Nat.	1 pacote	80	41
Cará / inhame cozido	1 xícara chá	136	38
Mandioca cozida	1 colher sopa	15	04
Mandioquinha cozida	1 colher sopa	15	03

e) Farinhas

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Fubá	1 colher sopa	15	12
Láctea*	1 colher sopa	07	05
Maisena	1 colher sopa	15	13
Mandioca	1 colher sopa	14	11
Milho	1 colher sopa	15	12
Neston*	1 colher sopa	05	04
Rosca	1 colher sopa	13	10
Trigo	1 colher sopa	20	15

*Estas farinhas contém açúcar

f) Preparações

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Bolinho de bacalhau	1 unidade	50	10
Coxinha	1 unidade grande	100	20
Coxinha	1 unidade média	50	10
Creme de aspargos	1 xícara de chá	248	16
Empada	1 unidade grande	100	19
Empada	1 unidade média	59	10
Esfiha aberta	1 unidade pequena	25	09
Panqueca (massa)	1 unidade	10	03
Pastel de queijo	1 unidade pequena	10	02
Pastel de queijo	1 unidade média	25	05
Pastel de queijo	1 unidade grande	40	08
Pizza de calabresa	1 fatia média	120	31
Pizza de mussarela	1 fatia média	120	34
Quibe	1 unidade média	50	19
Rissoles	1 unidade pequena	12	04
Rissoles	1 unidade média	35	10
Rissoles	1 unidade grande	70	20
Sufê de queijo	1 fatia média	100	07
Strogonoff	1 concha média	120	06
Strogonoff sem creme de leite	1 concha média	120	04
Torta de carne	1 fatia média	210	39
Torta de frango	1 fatia média	232	42

g) Pães, torradas e bolachas em geral.

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Pão de centeio	1 fatia média	25	12
Pão croissant	1 unidade média	76	36
Pão diet Wickbold	1 fatia média	25	11
Pão doce recheado*	1 fatia média	30	13
Pão doce sem recheio*	1 fatia média	30	14
Pão de forma	1 fatia média	22	13
Pão francês	1 unidade média	50	28
Pão integral	1 fatia média	25	12
Pão italiano	1 fatia média	65	37
Pão de milho	1 unidade média	70	24
Pão preto	1 fatia média	25	15
Pão de queijo	1 unidade pequena	25	08
Pão sírio	1 disco médio	60	22
Bisnaguinha Seven Boys *	1 unidade	17	
Bolachas Nestlé:			
Bolacha água e sal / Cream Cracker	1 unidade	6,5	05
Bolacha Bono Cracker	1 unidade	2,4	1,4
Bolacha Champagne*	1 unidade	09	07
Bolacha de coco*	1 unidade	06	04
Bolacha de leite*	1 unidade	06	04
Bolacha Maisena*	1 unidade	05	04
Bolacha Maria*	1 unidade	05	04
Bolacha recheada baunilha*	1 unidade	11	08
Bolacha recheada chocolate*	1 unidade	11	07
Bolacha recheada morango*	1 unidade	11	07
Bolacha wafer* (abacaxi, chocolate ou morango)	1 unidade	10	07
Bolacha savoy de coco*	1 unidade	05	03
Bolacha savoy de chocolate*	1 unidade	05	03

Bolacha passatempo c/ recheio*	1 unidade	07	05
Bolacha passatempo s/ recheio	1 unidade	06	04
Torrada bitost Bauducco (levemente salgada, doce, glúten, centeio, fibra ou integral)	1 unidade	08	06
Biscoito de polvilho	1 bolinha	0,5	0,4
Biscoito de polvilho	1 rosca	03	02
Torrada Blue Toast D'aosta de glúten	1 unidade	06	03

***Estes produtos contêm açúcar.**

h) Sanduíches

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Cachorro quente	1 unidade média	82	17
Big Mac Mc'donald's	1 unidade	204	41
Quarteirão Mc'donald's	1 unidade	166	33
Hambúrguer Mc'donald's	1 unidade	102	33
Cheeseburger c/ bacon	1 unidade	150	30

i) Leite e derivados

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. de HC
Leite B / C desnatado / integral	1 copo americano	150	07
logurte batido com açúcar e mel Nestlé*	1 copo	200	28
Parmalat*	1 copo	200	30
Paulista*	1 copo	200	31
logurte com frutas*	1 unidade média	120	22
logurte corpus diet com ameixa	1 unidade	130	08
logurte Danup morango*	1 unidade	200	31
logurte diet Nestlé	1 frasco	190	09
logurte natural	1 unidade média	120	06
logurte desnatado	1 copo	200	14
Queijo Camembert	1 unidade	50	00
Queijo Catupiry	1 fatia média	20	0,2
Queijo fundido	1 fatia média	28	0,1
Queijo minas frescal	1 fatia média	40	00
Queijo minas meia cura	1 fatia média	40	0,7
Queijo mussarela	1 fatia média	15	00
Queijo parmesão	1 colher sopa	13	00
Queijo prato	1 fatia média	20	00
Queijo provolone	1 fatia média	30	01
Requeijão	1 colher sobremesa	20	01
Queijo ricota	1 fatia média	40	01
Queijo suíço	1 fatia média	30	0,3

***Estes alimentos contêm açúcar**

i) Verduras e legumes em geral

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. HC
Abobrinha cozida	1 colher sopa	14	01
Acelga crua	1 pires chá	70	03
Agrião cru	1 pires chá	15	00
Alcachofra cozida	1 unidade média	120	12
Alface crua	1 pires chá	22	01
Almeirão cru	1 xícara chá	180	08
Berinjela cozida	1 colher sopa	27	02

Beterraba cozida	1 colher sopa	14	01
Brócoli cozido	1 xícara chá	156	09
Cenoura crua	1 colher sopa	12	01
Chuchu cozido	1 xícara chá	132	07
Cogumelo	1 unidade	12	0,6
Cogumelo	1 porção	100	05
Couve cozida	1 colher sopa	35	02
Couve flor cozida	1 colher sopa	10	00
Escarola crua	1 pires chá	30	01
Espinafre cozido	1 colher sopa	30	01
Mostarda cozida	1 colher sopa	35	01
Nabo cozido	1 colher sopa	20	01
Pepino cru	1 colher sopa	11	00
Pimentão verde cozido	1 colher sopa	12	00
Pimentão vermelho cozido	1 colher sopa	12	00
Quiabo cozido	1 colher sopa	16	01
Rabanete cru	1 unidade média	20	01
Repolho Bruxelas cozido	1 unidade média	21	02
Repolho cozido	1 colher sopa	22	01
Tomate	1 unidade média	90	04
Vagem cozida	1 colher sopa	16	01

k) Frutas em geral e oleaginosas

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. HC
Abacaxi	1 fatia média	100	12
Abacate	1 colher sopa	20	02
Acerola	1 unidade média	12	01
Ameixa preta seca	1 unidade média	8,4	05
Ameixa fresca	1 unidade média	37	05
Banana	1 unidade média	60	14
Caju	1 unidade pequena	50	04
Caqui	1 unidade média	168	31
Carambola	1 unidade média	127	10
Castanha de caju	1 unidade média	2,5	00
Castanha do Pará	1 unidade média	03	00
Castanha portuguesa	1 unidade média	09	05
Cereja	1 unidade média	6,8	01
Coco ralado fresco	1 colher sopa	13	02
Coco - água	1 copo americano	150	06
Coco - água	1 copo requeijão	250	10
Coco - leite	1 colher sopa	15	01
Damasco	1 unidade média	35,5	04
Framboesa	1 xícara chá	123	14
Figo	1 unidade média	60	12
Goiaba	1 unidade média	90	11
Jabuticaba	1 pires chá	50	06
Kiwi	1 unidade média	70	10
Laranja	1 unidade média	150	18
Lima da pérsia	1 unidade média	67	07
Limão	1 unidade grande	60	06
Maçã	1 unidade média	150	23
Mamão papaia	1 unidade média	223	22
Mamão papaia	1 fatia média	100	10
Manga	1 unidade média	75	13
Maracujá	1 unidade média	50	11
Melancia	1 fatia média	150	11
Melão	1 fatia média	170	14
Morango	1 unidade média	10	01

Nectarina	1 unidade média	60	07
Noz	1 unidade média	05	01
Pêra	1 unidade média	140	21
Pêssego	1 unidade média	87	10
Pitanga	1 unidade média	07	01
Tâmara seca	1 unidade média	8,3	06
Tangerina	1 unidade média	150	17
Uva comum	1 cacho médio	130	22
Uva passa	1 colher sopa	14	11
Uva Itália	1 unidade	08	01

I) Molhos

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. HC
Branco	1 xícara chá	248	26
Catchup*	1 colher sopa	12	03
Maionese comum	1 colher sopa	15	03
Maionese light	1 colher sopa	15	03
Mostarda*	1 colher sopa	12	01

*Estes alimentos contêm açúcar

m) Açúcares, chocolates e doces em geral. Todos contêm açúcar.

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti. HC
Açúcar Mascavo	1 colher sopa	15	14
Açúcar Mascavo	1 colher sobremesa	10	10
Açúcar Refinado	1 colher sopa	15	15
Açúcar Refinado	1 colher sobremesa	10	10
Bala caramelo de chocolate	1 unidade média	05	04
Bala leite condensa- do Kopenhagen	1 unidade	05	05
Bananada	1 fatia média	40	27
Beijinho	1 unidade	14	06
Bolo comum c/ glacê	1 fatia média	60	37
Bolo comum s/ glacê	1 fatia média	60	32
Bolo chocolate c/ glacê	1 fatia média	60	33
Bolo chocolate	1 fatia média	60	30
Bolo coco c/ glacê	1 fatia média	60	36
Bolo simples	1 fatia média	60	33
Brigadeiro	1 unidade média	30	15
Cajuzinho	1 unidade pequena	12	06
Cajuzinho	1 unidade média	25	13
Cajuzinho	1 unidade grande	40	20
Canjica	1 porção	150	29
Chantily	1 xícara chá	60	07
Chicletes Adams	1 unidade	1,7	02
Chocolate Alpino #	1 bombom	13	07
Chocolate Amargo	1 bombom pequeno	20	09
Chocolate Bis =	1 unidade	07	05
Chocolate com castanha de caju #	1 tablete	45	26
Chocolate Choquito #	1 tablete	32	35
Chocolate crocante #	1 tablete	45	61
Chocolate Diamante Negro =	1 tablete	30	19
Chocolate Diplomata #	1 tablete	80	58
Chocolate doce	1 bombom pequeno	20	12
Chocolate Feitiço =	1 bombom	21	13
Chocolate Galak #	1 tablete	45	25
Chocolate Golf +	1 tablete	30	16
Chocolate Kri #	1 tablete	45	26

Chocolate ao leite	1 bombom pequeno	20	11
Chocolate ao leite #	1 tablete	45	26
Chocolate ao leite +	1 tablete	30	17
Chocolate meio amargo	1 bombom pequeno	20	11
Chocolate Milkbar #	1 tablete	28	20
Chocolate Pestigio #	1 tablete	35	26
Chocolate com recheio coco	1 bombom pequeno	20	14
Chocolate Sensação #	1 tablete	50	34
Chocolate Serenata de Amor +	1 bombom	20	13
Chocolate Sonho de Valsa =	1 bombom	21	13
Chocolate Speed +	1 tablete	30	15
Chocolate Suflair #	1 tablete	50	29
Chocolate Travel +	1 tablete	24	14
Chocolate com recheio uva	1 bombom	20	08
Achocolatado em pó Vepê Gold s/ açúcar	1 colher sopa rasa	4,5	03
Garoto cacau pó parcialmente desengordurado	1 colher sopa	20	10
Garoto e Toddy	1 colher sopa	20	16
Muky e Choc Qualita	1 colher sopa	20	18
Nescau	1 colher sopa	20	17
Cobertura p/ sorvete Nestlé: Caramelo	1 colher sopa	30	19
Chocolate	1 colher sopa	30	21
Morango	1 colher sopa	30	20
Cocada	1 unidade média	50	27
Curau	1 porção	150	30
Danete chocolate branco	1 unidade	120	25
Danete chocolate escuro	1 unidade	120	28
Drops comum	1 unidade	5,5	4,4
Figo cristalizado	1 unidade média	28	21
Figo em calda	1 unidade média	28	06
Figo seco	1 unidade média	28	18
Gelatina dietética	1 tigela pequena	100	00
Gelatina comum	1 tigela pequena	100	14
Geleia comum	1 colher sopa	20	14
Goiaba em calda	1 metade média	43	04
Goiabada	1 fatia média	40	27
Karo	1 colher sopa	15	10
Leite condensado	1 xícara chá	300	166
Leite condensado	1 colher sopa	15	08
Marmelada	1 fatia média	40	25
Marshmallow	1 porção média	7,5	05
Mel de abelha	1 colher sopa	26	21
Melado de cana	1 colher sopa	20	11
Merengue de limão	1 fatia média	60	23
Mousse de chocolate	1 taça	63	10
Olho de sogra	1 unidade	17	09
Ovomaltine Cappuccino	1 colher sopa	10	08
Ovomaltine chocolate com mel	1 colher sopa	10	13
Ovomaltine suíço sem açúcar com mel	1 colher sopa	10	12
Paçoca	1 unidade	30	20
Panetone	1 fatia pequena	25	13
Panetone	1 fatia média	45	23
Panetone	1 fatia grande	60	31
Panetone Bauduco	1 fatia pequena	25	14
Panetone Bauduco	1 fatia média	45	25
Panetone Bauduco	1 fatia grande	60	33
Pé de moleque	1 unidade	08	06
Pêra cristalizada	1 unidade média	68	52
Pêra em calda	1 metade média	34	07

Pêssego em calda	1 metade média	76	15
Picolé Milka branco	1 unidade	63	20
Picolé Milka chocolate	1 unidade	64	20
Pipoca doce	1 xícara chá	15	13
Pirulito	1 unidade pequena	05	05
Pudim de baunilha	1 xícara chá	255	41
Pudim de caramelo	1 xícara chá	255	43
Pudim de chocolate	1 xícara chá	255	66
Pudim de leite condensado	1 fatia	130	25
Pudim de pão com passas	1 xícara chá	255	72
Quindim	1 unidade pequena	20	08
Quindim	1 unidade média	35	15
Sagu	1 porção	150	41
Sorvete de baunilha	1 xícara chá	133	32
Sorvetes Kibon:			
Chocolate	1 fatia	100	27
Creme	1 fatia	100	24
Flocos	1 fatia	100	26
Morango	1 fatia	100	24
Napolitano	1 fatia	100	24
Picolé Chicabon Kibon	1 unidade	67	19
Sorvetes Kibon diet form:			
Chocolate	1 copo	75	14
Creme	1 fatia	100	15
Flocos	1 copo	76	13
Morango	1 copo	74	13
Napolitano	1 fatia	100	17
Suspiro	1 unidade média	19	13
Torta de banana	1 fatia média	135	41
Torta de morango	1 fatia média	135	42
Torta de maçã	1 fatia média	135	51

= Lacta

+ Garoto

Nestlé

n) Bebidas em geral

Tipo	Medida caseira	ml	Qti HC
Água tônica comum *	1 copo americano	150	17
Água tônica comum *	1 copo requeijão	250	28
Água tônica comum *	1 garrafa pequena	175	20
Água tônica comum *	1 garrafa média	290	33
Água tônica comum *	1 lata	350	40
Caldo de cana *	1 copo	200	136
Cerveja	1 copo americano	150	03
Coca-cola comum *	1 copo americano	150	15
Coca-cola comum *	1 copo requeijão	250	25
Coca-cola comum *	1 garrafa pequena	175	18
Coca-cola comum *	1 garrafa média	290	29
Coca-cola comum *	1 lata	350	35
Chá Parmalat com sabor em embalagem longa vida:			
Maçã *	1 unidade	250	25
Pêssego e limão *	1 unidade	250	23
Chá Parmalat diet com sabor em embalagem longa vida:			
Limão e pêssego	1 unidade	250	06
Champagne *	1 copo	120	03
Chocolate líquido em embalagem longa vida:			

Choco milk shake Batavo	1 copo	200	28
Nescau Nestlé	1 copo	200	33
Leco *	1 copo	200	29
Parmalat *	1 copo	200	32
Chocolate Quente *	1 xícara chá	160	16
Fanta laranja comum *	1 copo americano	150	22
Fanta laranja comum *	1 copo requeijão	250	36
Fanta laranja comum *	1 garrafa média	290	42
Fanta laranja comum *	1 lata	350	51
Groselha *	1 copo americano	150	15
Groselha *	1 copo requeijão	250	25
Groselha diet D'Aosta xarope concentrado		100	43
Guaraná comum *	1 copo americano	150	12
Guaraná comum *	1 copo requeijão	250	20
Guaraná comum *	1 garrafa pequena	175	14
Guaraná comum *	1 garrafa média	290	23
Guaraná comum *	1 lata	350	28
Milkshake baunilha *	1 copo grande	313	56
Milkshake chocolate *	1 copo grande	313	66
Ovomaltine *	1 copo americano	150	17
Ovomaltine *	1 copo requeijão	250	28
Refrigerante dietético	qualquer quantidade		00
Soda limonada comum *	1 copo americano	150	65
Soda limonada comum *	1 copo requeijão	250	108
Soda limonada comum *	1 garrafa pequena	175	75
Soda limonada comum *	1 garrafa média	290	125
Soda limonada comum *	1 lata	350	151
Suco artificial Izzy embalagem individual longa vida:			
Abacaxi *	1 unidade	100	11
Laranja *	1 unidade	100	12
Laranja com maracujá *	1 unidade	100	11
Tangerina *	1 unidade	100	11
Tropical *	1 unidade	100	11
Uva *	1 unidade	100	14
Vinho (média)	1 copo	120	5,5
Toddy *	1 copo americano	150	22
Toddy *	1 copo requeijão	250	37
Toddyho *	1 unidade	100	15

* Estas bebidas contêm açúcar.

Carnes e gorduras : não são contados carboidratos.

5) Use a seguinte regra para calcular a quantidade de insulina que você irá precisar:

Divida o número de gramas de carboidratos totais em sua refeição por 15 para que sejam determinadas quantas unidades de insulina você irá precisar.

Exemplo:

Alimento	Medida caseira	Gramas	Qti HC
Arroz cozido	3 colheres sopa	60	15
Feijão cozido	2 colheres sopa	36	08
Carne assada	1 porção	100	00
Beterraba cozida	3 colheres sopa	42	03
Salada de alface	1 pires chá	22	01
Laranja	1 unidade média	150	18

Total de carboidratos	45
-----------------------	----

Bolus de insulina = $45 \div 15 = 3$

- 6) Tome este bolus ____ minutos antes de comer.
- 7) Coma somente o número de carboidratos que você planejou.
- 8) Teste a sua glicemia 1:30 a 2:00 horas e 4:00 a 5:00 horas após a refeição.
O ideal é que depois de 2:00 horas a sua glicemia não tenha subido mais do que 50 pontos e retorne ao nível pré refeição em 4:00 a 5:00 horas.
Se a glicemia após 4:00 horas estiver 20 pontos acima da dosagem inicial, diminua a relação entre carboidratos e insulina em 2 pontos (de 15 para 13).
Se a glicemia estiver 20 pontos abaixo da dosagem inicial, aumente a relação entre carboidratos e insulina em 2 pontos (de 15 para 17).
- 9) Anote todos estes dados de forma cuidadosa na tabela fornecida por nós, não se esquecendo de anotar também o que comeu em cada refeição, e quantos carboidratos contou em cada porção de alimento.
- 10) Anote também os resultados de glicemia e insulina.

TODOS ESSES CUIDADOS SÃO FUNDAMENTAIS PARA QUE SUA DOSE INDIVIDUALIZADA DE INSULINA SEJA DEFINIDA
