

# Equivalências dos Hidratos de Carbono (HC)

A tabela apresenta medidas de alimentos que têm a mesma quantidade de hidratos de carbono (1 porção ou equivalente, que tem cerca de 12 g HC). É útil para quantificar os hidratos de carbono ingeridos em cada refeição e fazer refeições variadas com a mesma quantidade de hidratos de carbono.

A quantidade de hidratos de carbono (número de porções ou equivalentes) aconselhada em cada refeição é variável de pessoa para pessoa, de acordo com a idade, o peso e o nível de atividade física, entre outros fatores. Consulte um Dietista ou Nutricionista especializado em diabetes.

Alimentos	1 porção ou equivalente (tem ± 12 g HC)
<b>Amidos</b>	
Batata	1 do tamanho de um ovo (70 g)
Arroz "solto" cozido	2 colheres de sopa (40 g)
Massa cozida	2 colheres de sopa (40 g)
Lentilhas cozidas	3 colheres de sopa (75 g)
Grão / Feijão cozido	3 colheres de sopa (80 g)
Favas / Ervilhas frescas/congeladas cozidas	6 colheres de sopa (160 g)
Pão de trigo	Metade de carcaça ou de fatia (25 g)
Pão de mistura	Metade de fatia (25 g)
Pão integral	Metade ou 1 terço de pão (30 g)
Bolachas tipo <i>Cream Cracker</i>	2 bolachas
Bolachas integrais (<13% de gordura e <5% de açúcares)	3 bolachas
Tostas integrais	2 tostas
Farinha de trigo	1 colher de sopa (15 g)
Flocos de aveia (sem passas)	2 colheres de sopa (20 g)
Castanhas	3 castanhas

**Alimentos**
**1 porção ou equivalente**  
(tem ± 12 g HC)

**Fruta**

Ameixas frescas	2 ameixas (170 g)
Ananás fresco	1 rodela, já arranjado (130 g)
Banana	Metade (100 g)
Cerejas	10 pares (110 g)
Kiwi	1 kiwi (130 g)
Laranja / Pêssego	1 médio (200 g)
Maçã	1 pequena (120 g)
Manga	1 terço, já arranjada (100 g)
Melancia	1 talhada (420 g)
Meloa	Metade (480 g)
Morangos	10 a 14 morangos (230 g)
Pera	1 média (160 g)
Tangerina	2 pequenas (190 g)
Uva	8 a 10 bagos (80 g)

**Laticínios**

Leite	1 copo (200 a 250 ml)
logurte líquido sem adição de açúcar	1 embalagem - meia porção
logurte sólido natural	1 embalagem - meia porção

**Nota:** a batata e a fruta referem-se a peso em bruto (antes de descascadas), exceto quando referido o contrário.

