

Tabela de tamanho de porções de alimentos (em gramas) para adultos e idosos

ALIMENTOS	PORÇÕES			
	PEQUENA	MÉDIA	GRANDE	EXTRA-GRANDE
Abacate	61	107	215	370
Achocolatado em pó	12.50	20	25	37.50
Açúcar, mel, geléia	4	6	12	24
Alface	20	30	40	120
Arroz (branco/integral)	93	120	212	465
Banana	40	70	90	258
Batata frita/Mandioca frita	65	100	147	288
Batata, Mandioca, Inhame (cozido, assado, purê)	41	90	140	280
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	27	41	58.50	110
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	18	26	38	64
Bolo (simples, recheado)	50	70	100	200
Brócolis, couve-flor, repolho	20	30	59	166
Café ou chá com açúcar	64	96	136	240
Café ou chá sem açúcar	68	102	148	264
Carne de Boi (bife, cozida, assada, miúdos, vísceras)	76	100	125	250
Carne de porco (lombo, bisteca)	40	100	140	330
Carne Seca/Bacon	17.50	40	105	167
Cenoura	12	25	50	120
Cerveja	351.5	700	1205.2	2100
Chocolate, bombom, brigadeiro	24	40	95.5	211
Condimentos	0.35	0.35	0.35	2
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha)	15	30	60	158
Farinha de mandioca, farofa, cuscoz, aveia, tapioca	24	40	117	279
Feijão (carioca, roxo, verde, preto)	64.5	86	129	280
Feijoada, Feijão Tropeiro	140.5	210	281	520
Frango (cozido, frito, grelhado, assado)	35	60	100	300
Goiaba	80	170	225	760.84
Hamburger, Nuggets, Almôndegas	60	130	180	250
Iogurte com Frutas	117.5	140	207	298
Iogurte Natural	88	140	207	518
Laranja, Mexerica, Abacaxi	131.40	180	206	560
Leite Desnatado	99	129	198	297
Leite Integral	99	125	198	516
Leite Semi-Desnatado	99	125	227	495
Lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja	22.58	35	45.15	98
Lingüiça	50	60	120	180
Maçã, Pêra	80	110	130	276
Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	85	105	178	498
Macarrão com molho sem carne	105	200	320	502
Maionese, molho para salada, patê, chantilly	14	16	24	33
Mamão	104	155	181	310
Mamão, Melão, Melancia	100	150	200	400
Manteiga ou margarina comum	7.5	15	22.40	64
Manteiga ou margarina light	7.5	15	18.75	45
Melão, Melancia	53	95	187.50	400
Óleo, azeite ou vinagrete para tempero de salada	4	5	8	13.82
Outras Verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve)	20	35	50	123
Outras Verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)	20	35	50	123
Outros Legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)	14.5	30	61	120
Ovo (cozido, frito)	45	60	100	200
Pão Francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada	30	50	70	154
Peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar	50	100	150	300
Pizza, Panqueca	96	192	287	662
Polenta (cozida ou frita)	55	82	112	376
Queijos amarelos (mussarela, prato, parmesão, provolone)	20	30	40	80
Queijos Bancos (minas, ricota)	20	30	45	83.5
Refrigerante comum	208	252	367	629
Refrigerante diet/light	192	230	350	500
Sal	0.35	0.35	0.35	2
Salada de Maionese com Legumes	70.80	90	112.10	269.04
Salgados Assados (esfiha, bauruzinho, torta)	89	135	237	573
Salgados Fritos (pastel, coxinha, risólis, bolinho)	30	80	118.29	473.16
Sanduíche (cachorro-quente, hambúguer)	161.70	220	275	485.10
Sobremesas (doces, pudins, bolos, tortas)	30	31	114	260
Sopa (de legumes, canja, creme)	101.13	150	227.55	737.15
Suco Industrializado	200	240	408	1120.28
Suco Natural	40.13	80	247.53	504.18
Tomate	27.30	40	68.25	200.00

\* Os valores foram utilizados como uma padronização para a digitação.

\* Os valores foram utilizados como uma padronização para a digitação.