



TABELA DE EQUIVALENTES GLICÍDICOS

Edição de LABORATÓRIOS PFIZER, SARL

Preparação de EMÍLIO PERES

Assistente da Faculdade de Medicina do Porto—Endocrinologia

Explicação

Os alimentos encontram-se agrupados de acordo com o seu conteúdo glicídico. Qualquer das rações dos grupos A, B, C e D são intercambiáveis, de acordo com gostos e possibilidades, porque possuem aproximadamente o mesmo conteúdo de glicose.

As equivalências não são rigorosas; estão simplificadas, para que não percam interesse prático.

Todos os pesos indicados referem-se à parte comestível dos alimentos (sem cascas, caroços, etc.) não cozinhados, excepto nos casos em que se indica o contrário.

Não usar nenhum alimento não referido.

Os grupos B e C reúnem produtos com elevado conteúdo de glicídeos, pelo que devem ser pesados cuidadosamente até se fixar o volume correspondente. Atenção ao facto de a determinado peso de certos alimentos (arroz e feijão, por exemplo) não corresponder sempre o mesmo volume depois de cozinhados; o volume final varia com a natureza (arroz agulha ou glaciado, feijão manteiga ou vermelho, etc.) e o tipo de cozinhado.

Cada ração fornece aproximadamente 12 gramas de glicose.

Produtos de consumo livre

Alface, chicória, espinafres.

Sumo de limão.

Ervas aromáticas, vinagre, pickles, especiarias (inclusive mostarda e caril em pó).

Caldos Knorr e semelhantes, extractos de carne e levedura, caldos de carnes ou de ossos bem desengordurados depois de arrefecidos.

Chá, café, tisanas.

Água, águas minerais.

Sacarina.

Outros alimentos não glicídicos

Carnes, peixes, crustáceos, moluscos, ovos, queijos, gorduras e bebidas alcoólicas não são intercambiáveis com alimentos referidos nos grupos A a E porque não entram no cômputo dos produtos alimentares com conteúdo glicídico.

A sua utilização sujeita-se a outras regras.

Grupo A - Hortaliças e legumes

Uma ração é constituída pela mistura ou por um só dos vegetais de cada alínea no peso indicado (entendem-se limpos e antes de cozinhados).

1A. 600 gramas

Abóbora, acelga, agrião, aipo, bróculo, nabijas, pepino, rabanetes.

2A. 450 gramas

Beterraba (só folhas), chucrute, couves branca, galega, lombarda, portuguesa, roxa, saboia ou tronchuda, coração de boi, espargos (de cultura), grelos (de couve ou nabo), nabo, pimento, tomate (em conserva ou natural, em calda ou pelado).

3A. 300 gramas

Beringela, cebola, cenoura (clara), cogumelos, ervilha de quebrar, espargos bravos (verdes), merceana, tomate (fresco ou em sumo).

4A. 250 gramas

Beterraba (raiz), couve-flor, cogumelos enlatados, feijão verde (vagens), penca.

5A. 200 gramas

Cenoura (vermelha).

6A. 110 gramas

Alcachofra, ervilha fresca, fava fresca.

7A. 90 gramas

Alhos, ervilha de lata, túberas.

Grupo B - Feculentos, cereais e farinhas

- 1B. 60 gramas**
Batata, [tomate em massa ou concentrado].
- 2B. 40 gramas**
Batata doce, feijões frescos de vagem, soja.
- 3B. 30 gramas**
Fava seca, lentilha seca, ervilha seca.
- 4B. 25 gramas**
Feijão, grão-de-bico, feijanico, aveia.
- 5B. 18 gramas**
Milho e farinha, flocos de aveia.
- 6B. 15 gramas**
Farinhas de arroz, de trigo e de pau, cevadinha, arroz, massas, tapioca.

Grupo C - Pão, bolachas e bolos

- 1C. 50 gramas**
Pão glúten.
- 2C. 30 gramas**
Pão de milho e de mistura de milho e centeio.
- 3C. 25 gramas**
Pão de trigo de 2.^a, sêmea, de forma, integral, de mistura de trigo e milho.
- 4C. 20 gramas**
Pão de centeio, de trigo de 1.^a e luxo, pão-doce, pão-de-ló, bolo de arroz.
- 5C. 18 gramas**
Grissinos, dispépticos, tosta azeda, bolachas (água e sal, araruta, creme-cracker, short-cake), croissant.
- 6C. 15 gramas**
Bolachas maria, petit-beurre, torrada, francesa.

Grupo D - Frutas

Uma ração é constituída pela mistura ou por uma só das frutas de cada alínea no peso indicado após serem descascadas (excepto uvas, cerejas e ginjas) e desprovidas de caroços (excepto uvas).

1D. 250 gramas

Framboesas, laranja azeda, melancia, melão (excepto Valência), morangos.

2D. 150 gramas

Ameixas (excepto rainha-cláudia), ananás, camarinhas, damasco, laranja, laranja-lima, tângera, tangerina, toranja, tremoço (cozido e salgado).

3D. 120 gramas

Ananás fresco, sumo de laranja, maçãs (riscadinha espelho, camoesa), marmelo, melão Valência, nêpera, pêra, pêsego.

4D. 100 gramas

Rainha-cláudias, cerejas, ginjas, romã.

5D. 80 gramas

Dióspiro, figos (lampo, branco, moscatel), maçãs (excepto as indicadas antes), uvas (pesadas em cacho).

6D. 60 gramas

Banana, figos (capa-rota, preto).

Grupo E - Leite

E. 2,5 dcl de leite cru completo, 30 g de leite em pó completo, 26 g de leite em pó meio gordo, 22 g de leite em pó magro ou 2 iogurtes simples.



LABORATÓRIOS PFIZER, sarl

