

## Os alimentos da Roda e as suas porções



### I - Cereais e derivados e tubérculos - 4 a 11 porções por dia

**Exemplos de alimentos:** arroz, massas, pão, bolachas, aveia, cereais matinais, farinhas de cereais, batata, batata-doce, inhame, mandioca, milho, trigo, centeio...

O que representa uma porção?

Pão	1 bola pequena	50 g
Pão de forma	2 fatias	50 g
Broa	1 fatia fina	70 g
Cereais de pequeno-almoço	5 colheres de sopa	35 g
Aveia em flocos	2 colheres de sopa	30 g
Bolachas Maria ou de água e sal	6 unidades	35 g
Batata	1 e meia de tamanho médio	125 g
Puré de batata	3 colheres de sopa	135 g
Arroz, massa ou milho cozidos	4 colheres de sopa	110 g

### II - Hortícolas - 3 a 5 porções por dia

**Exemplos de alimentos:** abóbora, agriões, alfaces, acelga, aipo, alho francês, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chuchu, curgete, couve, couve-coração, couve-galega, couve-lombarda, couve-flor, couve-de-bruxelas, espargos, espinafres, feijão-verde, grelos, nabo, nabiça, pepino, pimentos, rabanete, repolho, rúcula, tomate...

O que representa uma porção?

Hortícolas cruas	2 chávenas almoçadeiras <b>OU</b> cerca de metade de um prato	180 g
Hortícolas cozidas	1 chávena almoçadeira <b>OU</b> cerca de ¼ de um prato	140 g
Sopa de hortícolas	1 a 2 conchas médias	-----

(continua) ...>

### III – Frutas – 3 a 5 porções por dia

**Exemplos de alimentos:** abacaxi, ananás, alperce, ameixa, amora, anona, banana, cereja, clementina, dióspiro, figo, framboesa, goiaba, groselha, kiwi, laranja, limão, lima, maçã, manga, melancia, melão, meloa, mirtilo, maracujá, morango, nectarina, nêspira, papaia, pera, pêsego, romã, tangerina, toranja, uva...

#### O que representa uma porção?

Abacaxi / Ananás	1 fatia média (2,5 cm)
Ameixa / Clementina / Figo / Kiwi / Pêsego	2 unidades médias
Dióspiro / Laranja / Nectarina / Pera / Tangerina	1 unidade média
Anona / Banana / Maçã / Manga	1 unidade pequena ou 1/2 unidade grande
Cereja / Uvas	1 chávena de chá
Melancia / Melão / Meloa / Framboesa / Amora	2 chávenas de chá
Morango	15 unidades médias
Nêspira	5 unidades médias
Papaia	1/2 unidade média
Passas	10 unidades
Sumos de fruta natural sem açúcar	quantidade variável, que utilize uma porção de fruta e água

### IV – Lacticínios – 2 a 3 porções

**Exemplos de alimentos:** leite, iogurte líquido, iogurte sólido, queijo fresco, queijo curado, requeijão, bebidas de soja enriquecidas com cálcio (“leite de soja”), iogurte de soja enriquecido com cálcio...

#### O que representa uma porção?

Leite	1 chávena almoçadeira <b>OU</b> 1 caneca	250 ml
Iogurte líquido	1 unidade	170 ml
Iogurte sólido	1 unidade e meia	180 g
Queijo curado, flamenco	2 fatias finas	30 a 40 g
Queijo fresco	1/4 de unidade de tamanho médio	50 g
Requeijão	Meia unidade média	100 g
Bebida de soja enriquecida com cálcio	1 chávena almoçadeira <b>OU</b> 1 caneca	250 ml

(continua) ...>

## V – Carnes, pescado e ovos – 1,5 a 4,5 porções

**Exemplos de alimentos:** carne vermelha (de vaca, porco, carneiro), carne branca (frango, peru, coelho), peixes, ovos...

**O que representa uma porção?**

Carnes e pescados crus (sem ossos, pele ou espinhas)	-----	30 g
Carnes e pescados crus (sem ossos, pele ou espinhas)	1 colher de sopa cheia <b>OU</b> 1 pedaço do tamanho de uma carta de baralho	25 g
Ovo	1 unidade de tamanho médio	55 g

## VI – Leguminosas – 1 a 2 porções

**Exemplos de alimentos:** ervilhas, favas, feijão branco, feijão preto, feijão manteiga, feijão encarnado, feijão-frade, grão-de-bico, lentilhas, soja...

**O que representa uma porção?**

Leguminosas secas cruas	1 colher de sopa	25 g
Leguminosas frescas cruas	3 colheres de sopa	80 g
Leguminosas cozinhadas	3 colheres de sopa	80 g

**Nota:** As porções de leguminosas podem, algumas vezes, ser substituídas por frutos gordos: nozes, amêndoas, amendoins, castanhas, avelãs, caju, pinhão e pistácio.

Uma porção de leguminosas equivale a cerca de 15g de frutos gordos ou 1 colher de sopa.

## VII – Gorduras e óleos – 1 a 3 porções (Utilizar com moderação!)

**Exemplos de alimentos:** azeite, outros óleos vegetais (amendoim, soja, girassol, milho), margarinas, manteiga, banha, natas...

**O que representa uma porção?**

Azeite / Óleos vegetais	1 colher de sopa	10 g
Banha	1 colher de chá	10 g
Natas	4 colheres de sopa	30 ml
Manteiga / Margarina	1 colher de sobremesa	15 g