



Prefira carboidratos com teor elevado de fibras e reduzido de açúcar: muita fibra (mais de 3 g) e/ou pouco açúcar (6 g ou menos)

Feijões, lentilhas	Leite desnatado	logurte natural	Frutas	Banana	Cereais, aveia, trigo, massas, pães e arroz integrais
--------------------	-----------------	-----------------	--------	--------	---

Modere os carboidratos com baixo teor de fibras: fibra insuficiente (3 g ou menos) e/ou açúcar em excesso (mais de 6 g)

Pães brancos	Massa, macarrão e espaguete claros	Tubérculos: batata, yucca, taro, mandioca, etc.	Milho e ervilhas	Tortilha, chapati, roti	Arroz branco
--------------	------------------------------------	---	------------------	-------------------------	--------------

Limite carboidratos com alto teor de açúcar e gordura: muito açúcar (mais de 10 g) e/ou muita gordura saturada (mais de 3 g)

Bolo, biscoitos, folhados	Doces, Chocolate	Refrigerantes	Suco	Batatinhas, bolachas	Biscoitos	logurte adoçado
---------------------------	------------------	---------------	------	----------------------	-----------	-----------------

Alimentos com pouco carboidrato

Prefira vegetais e proteínas magras

Consuma gordura vegetal/de peixes em vez de gordura animal

Frango, peru

Ovo

Amendoim, nozes, castanhas e suas manteigas

Limite carnes e queijos com alto teor de gordura

leos de canola,
vegetal e de oliva

Carne suína

Carne bovina

Todos os vegetais, EXCETO batatas, ervilhas e milho

Queijo
A
b
a
c
a
t
e