

Contagem de Hidratos de Carbono

Gramas de HC em 100g de Alimento Edível

Para o controlo da glicemia após as refeições, é fundamental contar os HC ingeridos em cada refeição, para se calcular a dose de insulina de ação rápida administrada às refeições. Esta dose depende da glicemia antes da refeição e do total de HC - gramas de HC - da refeição.

Para a correta contagem dos HC recomenda-se a pesagem dos alimentos. Em alimentos embalados, confira no rótulo o teor de HC na dose a ingerir.

Além da contagem de HC, inclua alimentos de absorção lenta em cada refeição, para uma elevação mais lenta e gradual da glicemia.

Cereais e pseudo-cereais		g HC	Bolachas		g HC	Fruta fresca		g HC	
						Bruto	Edível		
Arroz integral cru		71,6	Bolacha água e sal redonda		61	Abacate	1,6	2,3	
Arroz integral cozido		33,3	Bolacha tipo <i>Cream craker</i>		61,6	Alperce/Damasco	8	8,5	
Arroz agulha cru		78,1	Bolacha integral		65,5	Ameixa branca	7,4	7,8	
Arroz “solto” cozido		28	Bolacha tipo <i>Maria</i>		72	Ameixa encarnada	7	7,4	
Arroz de cenoura/tomate		20	Farinhas		g HC	Ameixa rainha cláudia	11,2	11,8	
Arroz de ervilhas		18	Amido de milho		90,2	Amora	-	4,5	
Arroz de feijão		20,8	Farinha de milho		75,3	Ananás	6,5	9,5	
Arroz de tomate malandrinho		16,8	Farinha de trigo tipo 55		74,3	Anona	10,4	16,8	
Massa crua		71,1	Farinha de trigo integral		65,2	Banana	12,9	21,8	
Massa cozida “al dente”		34,3	Farinha de alfarroba		85,6	Carambola	6,8	7,1	
Massa bem cozida		19,9	Farinha de amêndoa		4,9	Cereja	11,2	13,3	
Bulgur/Couscous cru		67,5	Farinha de aveia		57	Clementina	8,3	11,1	
Couscous cozido		22,2	Farinha de espelta		69,8	Diospiro	12,4	14,8	
Milho doce em conserva		18,4	Farinha de mandioca		84,6	Figo	11,9	16,3	
Millet cru		72,9	Flocos de aveia		61,7	Framboesa	4,8	5,1	
Trigo Sarraceno grão cru		61,5	Tapioca		87,5	Kiwi	8,8	10,9	
Quinoa crua		62				Laranja	6,1	8,9	
Batata		g HC	Sopas		g HC	Lichia fresca	-	14,8	
Batata crua com pele		16,7	De vegetais s/batata/feijão/massa		1,2	Maçã ingerida com casca	12,1	13,4	
Batata crua		19,2	Puré de vegetais com batata		5,5	Maçã ingerida sem casca	10,2	12,7	
Batata cozida		18,5	De agrião com batata		4,2	Maçã cozida sem açúcar	-	10,5	
Batata assada no forno		24,8	Caldo verde com batata		5,3	Maçã assada sem açúcar	-	15,7	
Puré de batata		16,8	De ervilhas com batata		6,4	Manga	8	11,7	
Batata-doce crua com pele		21,8	De peixe com massa		5,8	Marmelo	7,3	9,3	
Batata-doce crua ou assada		28,3	Canja de galinha com arroz		5,8	Melancia	2,9	5,5	
Leguminosas		g HC				Melão	3	5,7	
Ervilhas congeladas cozidas		7,5	Lacticínios e bebidas vegetais		g HC	Meloa	2,5	4,2	
Ervilhas estufadas		9,6	Leite de vaca		4,9	Mirtilo	-	6,4	
Favas cozidas		7,4	logurte sólido natural / 0% açúcar		5	Morango	5,1	5,3	
Feijão branco cozido		14,6	logurte líquido 0% açúcar		4,4	Nectarina	7,7	8,7	
Feijão frade cozido		18,1	Queijo creme de barrar		3,7	Nêspera	6,2	10,2	
Feijão manteiga cozido		14	Queijo fresco		3,2	Papaia	5,7	9,1	
Grão-de-bico cozido		16,7	Queijo “quark” natural		4	Pêra	7,3	9,4	
Lentilhas secas cozidas		16,7	Requeijão		4,6	Pêra cozida sem açúcar	-	7,8	
Soja grão seco cru		18,3	Bebida de amêndoa		5,3	Pêssego	6,2	8,1	
Tremoço cozido		7,2	Bebida de arroz		11,8	Romã	6	12	
Pão		g HC	Bebida de aveia		8,2	Tangerina	6,3	8,7	
Pão de trigo branco		57,3	Bebida de soja natural e s/ açúcar		0,4	Uva branca	14,9	17,3	
Pão de trigo integral		39,9				Uva tinta	15,2	18,6	
Pão de trigo integral com sementes		43,2				Salada de fruta sem calda	-	9,2	
Pão de centeio		56,4							
Pão de centeio integral		41,3							
Pão de mistura		53,8							
Pão de milho		37,2							
Pão ralado		71,6							
Gressino		67							
Tosta de trigo		69,7							
Tosta de trigo integral		62,6							

Peso Bruto: peso do alimento intacto, **com** casca, pele, caroço, grainhas ou sementes.

Peso edível: peso do alimento preparado para ser ingerido, **sem** casca, pele, caroço, grainhas ou sementes.

© APDP 2020 * D.I. 29.00

Contagem de Hidratos de Carbono Gramas de HC em 100g de Alimento Edível

Frutos amiláceos e oleaginosos	g HC
Castanha cozida	35,9
Castanha assada	45,5
Amêndoa torrada sem pele *	7,1
Amendoim natural *	10,1
Amendoim torrado com sal *	9,5
Avelã *	6
Caju torrado *	19,4
Noz *	3,6
Pinhão *	5
Pistáchio torrado sem sal *	12,6

*Elevada quantidade de gordura

Frutos secos	g HC	
	Bruto	Edível
Ameixa	31	37,8
Figo	57,2	58,3
Tâmara	60,6	67,3
Uva passa	66,3	67
Sementes	g HC	
De abóbora *	13,9	
De cânhamo *	2,4	
De chia *	7,7	
De girassol *	17	
De linhaça *	18,1	
De papoila *	13,7	
De sésamo *	6,4	

*Elevada quantidade de gordura

Pratos mistos, cozinhados e outros	g HC
Açorda	13,1
Açorda à alentejana	12,3
Açorda de marisco	5,4
Arroz à valenciana	7,7
Arroz de cabidela	12,2
Arroz de frango	25,2
Arroz de gambas	8,8
Arroz de lulas	6,7
Arroz de marisco/de pato	8,3
Arroz de peixe	15,5
Arroz de polvo	10,9
Bacalhau à brás *	8,3
Bacalhau à gomes de sá *	7,4
Bacalhau com natas e queijo ralado *	7,6
Douradinhos *	17,5
Caldeirada de peixe	4,4
Empadão de carne com batata	10,7
Feijoada com carne de porco	13,3
Jardineira de carne com ervilhas	5,6
Lasanha à bolonhesa *	9,2
Panados *	8,5
Pizza queijo, tomate, fiambre *	29,2
Quiche lorraine c/leite *	23,5
Quiche vegetais *	12,9
Salada Russa	5,6

*Elevada quantidade de gordura

Legenda:

g HC - gramas de hidratos de carbono

c/ - com

s/ - sem

Não contabilizar: carne, peixe, ovo, tofu, queijo, fiambre, manteiga, azeite, óleo, hortaliça e legumes.

Rótulos

Alimentos embalados: consulte o rótulo e confira a quantidade de hidratos de carbono

1. Procure a **Informação nutricional** na embalagem.
2. Veja os **gramas de hidratos de carbono em 100g ou 100 ml** do alimento (inclui os açúcares).
3. Calcule os **gramas de HC na dose que vai consumir** (em cada bolacha, garrafa ou embalagem).

Exemplo: 100g bolachas – 70g de HC
20g bolachas – X g de HC

$$X = 20 \times 70 : 100 = 14\text{g de HC}$$