

Apesar de se contabilizarem os HC, devido ao elevado teor de gorduras, açúcar e calorias na maioria dos produtos de pastelaria, sobremesas, salgados e *fast-food*, a sua ingestão deve ser minimizada, reservando-se apenas para ocasiões pontuais em dias de exceção.

O objetivo é garantir uma alimentação mais equilibrada, evitar o pior controlo glicémico e reduzir o risco de obesidade e de doença cardiovascular.

Salgados e Charcutaria	g HC
Batata frita caseira palitos	27,6
Batata frita rodelas pacote	39
Chamuça	39,3
Croquete	23,1
Empada de frango	33,9
Rissol camarão	26,6
Rissol carne	31,8
Pastel de bacalhau	12,3
Pastel folhado carne	37,4
Alheira crua	27,4
Farinheira crua	26,7

Pastelaria	g HC
Bolo Arroz	62,7
Bola de Berlim sem creme	43,7
Bolo bolacha maria	46,3
Bolo chocolate	47
Croissant simples	42,2
Pão de leite	51,4
Pão de ló	62,2
Pastel de feijão	52
Pastel de nata	48,5
Queijada requeijão	40,8
Queque	53,8

Sobremesas	g HC
Arroz doce	45,2
Chocolate leite	53,1
Gelado leite/nata	21,7
Gelatina	15,4
Leite creme	19,5
Mousse chocolate	31
Pudim de leite e ovos	44,8
Pipocas doces	77,3
Tarte maçã	29,3
Bolo rei	57,4
Rabanadas	31,3
Sonho	29,2
Açúcar branco	99,3
Mel	78

**Legenda:**

g HC - gramas de hidratos de carbono