

# DIETA DE PONTOS

PARA:

DATA: \_ / \_ / \_

## GRUPO I - À VONTADE (NÃO CONTAM PONTOS)

Acelga, agrião, aipo, alface, alga marinha, almeirão, caruru, chicória, couve, couve-de-bruxelas, erva-doce, escarola, espinafre, folha de beterraba, jiló, maxixe, nabo, pepino, pimentão, rabanete, repolho, rúcula, salsão, taioba e tomate.

Sal, limão, alho, vinagre, cheiro verde, pimenta, louro, hortelã, canela, cominho, noz-moscada, curry, estragão, alecrim, gengibre e raiz-forte.

Refrigerantes dietéticos e água. Chicletes e balas sem açúcar. Café, chá e limonada com adoçante

## GRUPO II - 2 COLHERES DE SOPA CHEIAS = 10 PONTOS

Abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargos, beringela, beterraba, brócolis, broto de bambu, broto de feijão, cebola, cebolinha, cenoura, chuchu, cogumelo, couve-flor, ervilha fresca, palmito, quiabo e vagem.

### GRUPO III - 1 QUOTA = 25 PONTOS

Almôndega	1 unidade média
Arenque defumado	1 porção pequena
Atum em conserva	1 colher sopa
Aves (sem pele)	1 porção pequena
Bacalhau	1 pires café
Camarão	1 pires chá
Camarão seco	1 colher sopa
Caranguejo	1 pires chá
Carne de cabrito	1 porção pequena
Carne de porco	½ porção pequena
Carne seca	1 colher sopa
Carne vaca gorda	1 porção pequena
Carne vaca magra	1 porção média
Carne de soja	1 porção média
Clara de ovo	6 unidades
Coelho	1 porção pequena
Cordeiro	1 porção pequena
Fígado de boi	1 porção pequena
Hambúrguer	1 unidade pequena
Lagosta	1 porção pequena
Língua	1 fatia fina
Linguiça	1 unidade pequena
Lombo de fumado	1 porção pequena
Lula	1 pires chá
Marisco	1 porção
Miolo	1 porção
Miúdos	1 porção
Ostras, mexilhões	5 médios
Ovo	1 unidade
Ovo de codorna	4 unidades
Peito peru defumado	2 fatias finas
Peixe fresco	1 porção média
Peixe salgado	1 porção pequena
Polvo	1 pires chá
Presunto ou frios	1 fatia fina
Quibe assado	1 fatia média
Quibe cru	1 porção média
Rã	1 pires chá
Rosbife	2 fatias
Salmão defumado	1 porção pequena
Salsicha	1 unidade média
Sardinha fresca	5 unidades
Sardinha em óleo	1 unidade
Sardinha em tomate	3 unidades
Vieira	1 pires chá

### GRUPO IV - 1 QUOTA = 15 PONTOS

Coalhada seca	2 colheres sopa
Iogurte	1 copo grande
Leite vaca integral	1 copo grande
Leite integral em pó	1 e ½ colher sopa rasa
Leite/iogurte s/	2 copos

### GRUPO V - 1 QUOTA = 20 PONTOS

Arroz cozido	2 colheres sopa
Arroz á grega	2 colheres sopa
Arroz integral	1 colher sopa
Arroz a jardineira	2 colheres sopa
Aveia em flocos	1 colher sopa
Bardana	2 pedaços pequenos
Batata	1 unidade média
Batata doce	1 unidade pequena
Bolacha de água	3 unidades
Bolacha Cream-Craker	3 unidades
Broa de milho	½ unidade
Canelone	1 unidade média
Capetele / Ravioli cozido	½ xícara chá
Crema de milho	1 colher sopa
Cuscuz	1 fatia média
Farelo de aveia	1 colher sopa
Farelo de trigo	2 colheres sopa
Farinhas em geral	2 colheres sopa
Fava	2 colheres sopa
Farofa	1 colher sopa
Feijão, ervilha, lentilha	4 colheres sopa
Feijão branco	2 colheres sopa
Flocos de arroz	1 colher sopa
Flocos de milho	1 colher sopa
Fubá	1 colher sopa
Gergelim	1 colher sobremesa
Germe de trigo	1 colher sopa
Grão de bico	3 colheres sopa
Macarrão cozido	1 xícara chá
Maizena	1 colher sopa
Mandioca	1 pedaço pequeno
Mandioquinha	3 pedaços pequenos
Matzá	1 unidade
Milho verde	3 colheres sopa
Nhoque	3 colheres sopa
Pão de centeio / torrada	1 fatia
Pão comum ou torrada	1 fatia
Pão de forma / Torrada	1 fatia
Pão francês	½ unidade
Pão de glúten/Torrada	1 fatia
Pão hambúrguer/hot dog	1/3 unidade
Pão integral ou torrada	1 fatia
Pão italiano	1 fatia pequena
Pão de leite	1 fatia
Pão de queijo	1 unidade pequena
Pão sírio	1 unidade pequena
Polenta assada	1 fatia pequena
Pure de batata	1 colher sopa
Risoto	1 e ½ colher sopa
Sucrilho, granola, musli	1 colher sopa
Tapioca	2 colheres sopa rasas
Trigo sarraceno	1 e ½ colher sopa

### GRUPO VII - 1 QUOTA = 11 PONTOS

Abacate	¼ unidade pequena
Abacaxi	1 rodela pequena
Abriçó	½ xícara chá
Ameixa amarela	2 unidad. pequenas
Ameixa seca	2 unidad. pequenas
Amora	1 pires chá
Banana - nanica	½ unidade
Banana - maçã	1 unidade pequena
Banana - ouro	2 unidades pequenas
Banana - prata	1 unidade média
Caju	2 unidades médias
Carambola	1 unidade
Caqui	1 unidade pequena
Cereja	10 unidades
Damasco	2 unidades médias
Figo fresco	1 unidade média
Framboesa	½ copo
Fruta-do-conde	½ unidade pequena
Goiaba	1 unidade pequena
Grape - fruit	½ unidade
Jabuticaba	1 pires chá
Laranja	1 unidade pequena
Kiwi	1 unidade
Lima da pérsia	1 unidade pequena
Maçã	1 unidade pequena
Mamão	1 fatia pequena
Manga	1 unidade pequena
Maracujá comum	1 unidade média
Melancia	1 fatia
Melão	1 fatia média
Morango	10 unidad. grandes
Nectarina	1 unidade
Papaia	¼ unidade
Passas	1 colher sopa
Pêra	1 unidade pequena
Pêssego	1 unidade média
Pitanga	1 xícara chá
Salada de frutas	½ porção pequena
Tâmara	2 unidades
Tangerina ou mexerica	1 unidade
Uva	12 unidades

### QUEIJOS - 1 QUOTA = 25 PONTOS

Allouete natural	1 colher sopa rasa
Camembert	1 fatia pequena
Gorgonzola e Gruyère	1 fatia pequena
Minas	1 fatia
Muzzarela de búfala	½ unidade pequena
Muzzarela comum	1 fatia fina
Parmesão	1 colher sopa rasa
Polenguinho	1 unidade
Prato	1 fatia fina

nata					
Leite de soja	½ copo (100 ml)				
GRUPO VI - 1 QUOTA = 15 PONTOS					
Creme de leite		1 e ½ colher chá			
Manteiga ou margarina		1 colher chá rasa			
Óleo, azeite, bacon		1 colher chá rasa			
Provolone		1 fatia fina			
Queijo de soja (tofu)		1 fatia grossa			
Requeijão		2 colh sobremesa			
Ricota		1 fatia grande			
Roquefort		1 fatia fina			

DIETA DE PONTOS

Folha 2

LANCHES			DOCES I			OUTROS		
TIPO	QUANTO	PONTOS	TIPO	QUANTO	PONTOS	ALIMENTO	QUANTO	PTOS
Americano	1 unidade	160	Açúcar	1 colh sop	20	Amêndoas	1 unidade	10
Batata frita pequena	1 unidade	80	Açúcar mascavo	1 colh sop	20	Amendoim torrado	50 gr.	85
Batata frita grande	1 unidade	110	Bala ou chiclete	1 unidade	6	Azeitona	1 unidade	5
Bauru	1 unidade	90	Doce abóbora/goiabada	2 colh sop	35	Baconitos, cebolitos	10 unids.	42
Beirute	1 unidade	140	Frutas cristalizadas	½ porção	44	Batata Chips	80 gr.	65
Big Mac	1 unidade	155	Gelatina	1 taça	19	Bife à parmegiana	1 porção	135
Chicken MC Nuggets	6 pedaços	75	Geleia de frutas	1 colh sobr	12	Biscoito de polvilho	50 gr.	60
Chicken Mc Nuggets	9 pedaços	115	Groselha	1 colh sop	14	Camarão com catupiry	2 colh sop	50
Cheeseburger	1 unidade	87	Mel	1 colh sop	17	Castanha caju torrada	50 gr.	85
Hambúrguer	1 unidade	72	Sagu c/ suco de frutas	2 colh sop	13	Castanha do Pará	50 gr.	95
Mc Chicken	1 unidade	137	Sorvete de frutas	1 picolé	18	Caviar	4 colh sop	65
Mc fish	1 unidade	125	Suspiro	50 gr.	53	Cebolinha em conserva	2 colh sop	10
Misto quente	1 unidade	90	DOCES II			Coco ralado industrial	50 gr.	95
Molhos p/ Nuggets	1 unidade	15	TIPO	QUANTO	PONTOS	Coxinha, Pastel	1 uni. peq	40
Quarteirão	1 unidade	115	Achocolatado	1 colh sop	25	Croissant, Empada	1 uni. peq.	50
Quarteirão c/ queijo	1 unidade	145	Alfajores	1 unidade	90	Croquete, Quibe, Esfiha	1 uni. peq	40
Torta de maçã	1 unidade	72	Arroz doce	2 colh sop	35	Folhado, Canapé	1 uni. peq	40
			Bis, deditos	2 unidades	35	Feijoada	2 colh sop	25
			Biscoito doce	1 unidade	30	Fondue de queijo	½ xic chá	75
			Bolacha Maizena / Maria	3 unidades	25	Kaak (biscoito sírio)	1 unid peq	20
			Bolo comum	1 fatia	50	Kafta	1 espeto	60
			Bomba-creme	1 unidade	140	Lasanha	1 fat. méd	170
			bombom (sonho valsa)	1 unidade	55	Leite de coco	½ copo	70
			Brigadeiro	1 unidade	30	Niguirisushi	1 unidade	55
			Canjica	2 colh sop	45	Nozes	50 gr.	95
			Chocolate	1 unidade	170	Pamonha	1 porção	70
			Coberturas	1 colh sop	25	Panqueca	1 porção	70
			Cocada	1 unid peq	80	Patê de berinjela	1 colh chá	10
			Danone	1 unidade	70	Patê fígado, peixe	1 colh chá	15
			Danoninho	1 unidade	25	Patê de galinha	1 colh chá	10
			Doce de leite	2 colh sop	35	Pinhão cozido	100 gr.	85
			Fibrax	1 pacote	45	Pipoca	50 gr. - cru	65
			Fios de ovos	1 porção	80	Pistache	50 gr.	90
			Leite condensado	3 colh sop	60	Pizza	1 fatia fina	70
			Maria mole	1 unidade	70	Salada de maionese	1 colh sop	55
			Merengue	1 unidade	80	Sashimi	100 gr.	25
			Mousse	1 taça	55	Semente de abóbora	50 gr.	80
			Paçoca	1 unidade	45	Stroganoff	2 colh sop	55
			Panetone	1 fatia fina	35	Sufilê de legumes	1 porção	40
			Pé-de-moleque	1 uni. peq.	60	Sufilê de queijo	1 porção	60
			Quindim	1 porção	90	Sushi	1 unidade	15
						Tabule sem azeite	3 colh	20
LINHA DIET & LIGHT								
ALIMENTO	QUANTO	PONTOS						
Bala diet	1 unidade	2						
Capucino diet	1 colh chá	5						
Chocolate pó diet	1 colh chá	10						
Gelatina diet	1 taça	5						
Geleia diet	1 colh chá	3						
logurte diet	1 porção	18						
Hellmans light	1 colh sop	20						
Pudim diet	1 porção	20						
Queijo Branco Diet	1 fatia grd	20						
Refresco diet	1 copo	5						
Sorvete frutas diet	1 picolé	12						
Sorvete com leite diet	1 porção	37						
BEBIDAS								
TIPO	QUANTO	PONTOS						
Agua de coco	1 copo	10						
Batidas	½ copo	70						
Caldo de cana	1 copo	45						
Cerveja ou Chopp	1 copo	24						
Gatorade	1 copo	15						
Licor	1 copo	95						
Marathon	1 e ½ copo	25						

Refrigerantes	1 copo	22
Suco de maçã (Yakult)	1 unidade	25
Suco vegetais (Yakult)	1 unidade	15
Suco de tomate	1 copo	15
Sake	½ copo	40
Taff-Man E	1 frasco	20
Tonhyo-maçã/maracujá	1 unidade	45
Vinho ou vermute	1 copo	50
Whisky, gin , vodka	Dose-50ml	40

TEMPEROS		
TIPO	QUANTO	PONTOS
Catchup	1 colh sop	10
Maionese	1 colh sop	40
Molho a bolonhesa	3 colh sop	50
Molho branco	2 colh sop	50
Molho de gergelim	1 colh sop	75
Molho ingles /Mostarda	4 colh sop	30
Molho de soja	4 colh sop	25

Sonho	1 uni. méd	140
Sorvete com leite	1 bola	60
Sorvete com leite	1 picolé	60
Toddinho	1 uni. peq.	50
Torta/Pudins s/ chantilly	1 fatia méd	75
Yakult	1 unidade	45

SOPAS		
CONTEÚDO	QUANTO	PONTOS
Caldo carnes c/ vegetal	1 concha	10
Caldo de galinha	1 concha	20
Canja sem pele	1 concha	30
Consomé de carne	1 concha	5
Creme de aspargos	1 concha	30
Creme de cebolas	2 conchas	30
Creme de cogumelos	1 concha	30
Creme de ervilhas	1 concha	35
Sopa de feijão branco	1 concha	35
Sopa vegetais enlatado	1 concha	35

	sop	
Tahine	1colh chá	15
Tâmara	100 gr.	90
Tapioca	1 porção	90
Torresmo	1 colh sop	30
Torta salgada	1 pedaço	50
Tremoço cozido	100 gr.	115
Vareniks	1 unidade	30
Vatapá	1 porção	35

## OBSERVAÇÕES:

- Cada ponto corresponde a cerca de 3,6 kcalorias (300 pontos = 1080 kcalorias).
- Use óleo de soja, milho ou girassol.
- Em caso de fritura, multiplique o alimento cru por 3 e em caso de milanesa por 4.
- Anote diariamente os alimentos consumidos e seus pontos, não ultrapassando o seu total por dia; caso isso aconteça compense no dia seguinte.