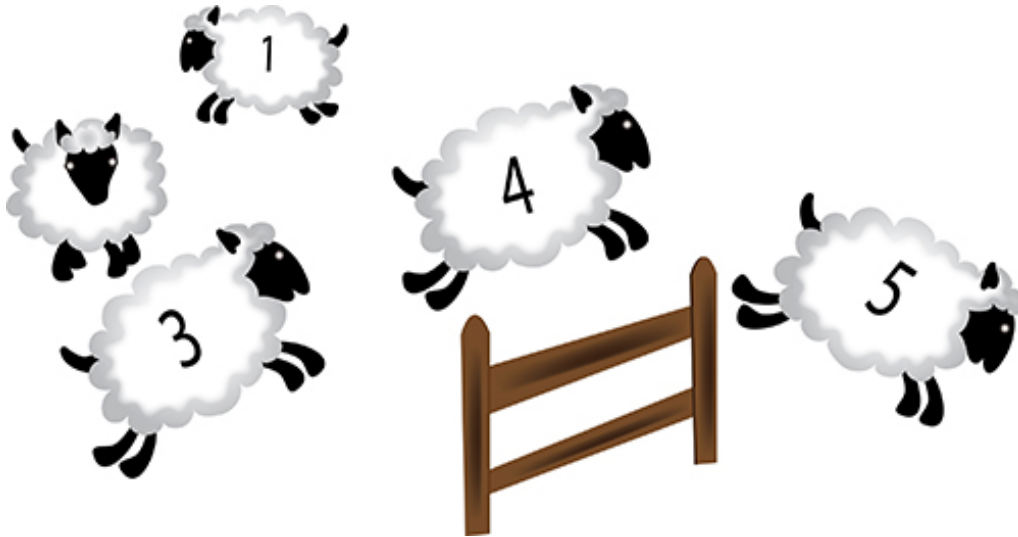


Contar Carboidratos



Informação é vida! Uma das primeiras coisas ao se iniciar uma dieta low carb é entender a quantidade de carboidratos das verduras, legumes e frutas. A lista abaixo foi feita para te ajudar a escolher as melhores opções para atingir os seus objetivos!

Para quem precisa perder peso, limitar carboidratos é uma ótima ideia.

Se você deseja eliminar **mais de dez quilos**, o ideal é não ultrapassar **20 a 30 gramas de carboidratos líquidos por dia**.

Agora se você quer eliminar **menos de dez quilos** pode comer um pouco mais de carboidratos, em torno de **40 a 80 gramas de carboidratos líquidos por dia**.

Claro que essas quantias variam conforme cada indivíduo, por exemplo homens e mulheres, nível de atividade física, estrutura corpórea entre outros.

Não é obrigatório contar carboidratos na ponta do lápis, basta comer os vegetais de menor quantidade de carbos, isso será o suficiente para você emagrecer com saúde e receber muitos nutrientes.

Lembre-se que você deletará da sua mente as calorias, e o que precisa regular é a quantia de açúcares (carboidratos líquidos), o melhor que você emagrece sem passar fome. Apenas restringindo o consumo de alguns alimentos.

O que são carboidratos líquidos? Faça as contas utilizando os carbos líquidos, que são os carbos totais menos as fibras. Embora as fibras também sejam carboidratos, elas não impactam no nível de açúcar no sangue, logo não engordam.

Um exemplo legal é o abacate: 100 gramas de abacate tem 8,53 gramas de carboidrato e 6,7 gramas de fibras, então são 1,83 gramas de carbos líquidos.

Muito importante: não inclua alimentos processados nessa conta. Não vale gastar sua cota diária de carbos com dois biscoitos recheados, por exemplo. Não esqueça que, mais do que um corpo magro, você precisa almejar um corpo saudável.

Para algumas pessoas, no entanto, registrar tudo o que come ajuda a manter o controle, principalmente no início da jornada de emagrecimento.

Vegetais de baixo índice glicêmico

Quantia de carboidratos das verduras e legumes			
Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Abóbora moranga	3,79g	1,2g	2,59g
Abobrinha	4,02g	1,3g	2,72g
Acelga	3,36g	0,6g	2,76g
Agrião	0,44g	0,2g	0,24g
Alcachofra (un)	13,59g	6,5g	7,09g
Alface (xíc)	1,63g	0,7g	0,93g
Alho poró (xíc)	12,59g	1,6g	10,99g
Aspargo (un)	0,62g	0,3g	0,32g
Azeitona preta (10un)	2,06g	1g	1,06g
Azeitona verde (10un)	1,11g	1g	0,11g
Berinjela	4,67g	2,8g	1,87g
Beterraba crua (100g)	9,6g	2,8g	6,9g
Beterraba cozida (100g)	9,7g	1,9g	7,8g
Brócolis	6,04g	2,4g	3,64g
Broto de alfafa	1,86g	1,25g	0,61g
Broto de feijão	3,9g	1g	2,9g
Broto de trevo	1,86g	1,25g	0,61g
Cebola	16,18g	2,2g	13,98g
Cebolinha	0,34g	0,2g	0,14g
Cenoura (100g ou 1 xíc.	9,6g	2,8g	6,9g

ralada)			
Cenoura cozida (100g ou ¼ xíc)	7,9g	2,9g	5g
Chicória	2,9g	2,2g	0,7g
Chuchu	5,15g	2,2g	2,95g
Cogumelo (xíc)	2,3g	0,7g	1,6g
Couve (xíc)	2,2g	1,5g	0,7g
Couve flor (xíc)	5,3g	2,5g	2,8g
Endívia (xíc)	1,51g	1,21g	0,31g
Jiló (unidade)	1,4g	0,6g	0,8g
Palmito (xíc)	6,75g	3,5g	3,25g
Pepino com casca (xíc)	3,78g	0,6g	3,18g
Pimentão verde (xíc)	6,91g	2,5g	4,41g
Pimentão vermelho (xíc)	8,98g	3g	5,98g
Quiabo (xíc)	9,6g	4,9g	4,7g
Rabanete (xíc)	3,94g	1,9g	2,04g
Repolho branco (xíc) 1,	4,97g	2g	2,97g
Repolho roxo (xíc)	6,56g	1,9g	4,66g
Rúcula (1 xíc)	0,73g	0,3g	0,43g
Tomate médio	4,82g	1,5g	3,32g
Vagem 1 xíc	4,76g	1,6g	3,16g

Vegetais ricos em amido

Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Aipim	78,4g	3,7g	74,7g
Batata doce	41,41g	6,6g	34,81g
Batata salsa 1 xíc	34,04g	1,6g	32,44g
Batata inglesa	31,4g	3,2g	28,2g
Inhame	50,4g	4,3g	46,1g
Goma tapioca (col. sopa)	10g	0g	10g
Polvilho, amido, fécula	10g	0g	10g

Cereais ricos em amido

Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Arroz (100g ou ½ xícara)	22,21g	1,2	21g
Quinoa cozida (100g)	26,3g	2,3g	24g
Trigo sarraceno cozido (100g ou	19,9g	2,7g	17,2g

½ xíc.)			
Quinoa flocos (3 col. sopa ou 30g)	22g	1,8g	20,2g
Amaranto (3 col. sopa ou 30g)	20g	2,1g	17,9g
Aveia sem glúten (2 col. sopa ou 30g)	20g	2,8g	17,2g

Leguminosas			
Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Ervilha (100g)	20,97g	7,4g	13,57g
Feijão escuro (100g)	39,74g	16,6g	23,14g
Lentilha (100g)	36,71g	14,5g	22,21g
Amendoim ou pasta (30g)	6,2g	2g	4,2g
Grão de bico cozido (100g)	27,5g	7,9g g	19,6g

Quantia de carboidratos oleaginosas (30g)			
Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Amêndoa	7,2g	3g	4,2g
Castanha do Pará	4,6g	2,4g	2,2
Castanha de Caju	6,8g	1,8g	5g
Castanha de Baru	4,8g	3,9	0,9g
Macadâmia	4,15g	2,6g	1,55g
Nozes	4g	2g	2g
Pistache	8,39g	3,1g	5,29g
Linhaça	7,5g	7,5g	0g
Semente de abóbora	7,2g	3,3	3,9g
Semente de girassol	5,6g	3,1	2,5
Chia	12g	10,4g	1,6g
Tahine	3,6g	3,6g	0g
Gergelim	7g	3,6g	3,4g

Quantia de carboidratos das frutas			
Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Abacate (un)	17,15g	13,5g	3,65g
Coco seco (xíc)	12,18g	7,2g	4,98g

Aline Radloff

NUTRICIONISTA

Maçã (un M)	19,06g	3,3g	15,76g
Banana (un M)	14,85g	1,7g	13,15g
Uva (10 un)	9,0g	0g	9,0g
Tangerina (un P)	9,34g	1,3g	8,04g
Melão (1 xíc)	10,88g	1,2g	9,68g
Mamão (Unid. M)	34,72g	4,1g	30,62g
Goiaba (un)	7,88	3g	4,88g
Manga (xíc)	28,05	3g	25,05g
Kiwi (un)	11,14g	2,3g	8,84g
Melancia (xíc)	11,48g	0,6g	10,88g
Morango (1 1/3 xíc ou 100g)	7,7g	2g	5,7g
Framboesa (1 xíc)	14,69g	8g	6,69g
Abacaxi (1 xíc ou 150g)	19,58g	2,2g	17,38g
Nectarina	14,35g	2,3g	12,05g
Pêssego (un)	9,35g	1,5g	7,85g
Ameixa (un)	7,54g	0,9g	6,64g
Amora (1 xíc)	13,84g	7,6g	6,24g
Cereja fresca (1 xíc)	17,08g	2,5g	14,58g
Pêra (un)	25,66g	5,1g	20,56g
Laranja (un M)	15,39g	3,1g	12,29g
Limão (un)	5,41g	1,6g	3,81g
Caqui (un M)	31,23g	6g	25,23g
Jabuticaba (1 xíc)	24,44g	1,2g	23,24g
Maracujá (un)	4,21g	1,9g	2,31g
Acerola (un)	0,37g	0,1g	0,27g
Caju (un)	9,7g	1,7g	8g

Frutas secas			
Alimento	Carboidratos	Fibras	Carbs líquido
Damasco (10g)	6,2g	0,7	5,5g
Cranberry seco (10g)	8,2g	0,6g	7,6g
Tamara (10g)	7,5g	0,8g	6,7g
Uva passa (10g)	7,9g	0,4	7,5g

Texto adaptado de Mariana Montezana

Aline Radloff

NUTRICIONISTA