

TABELA - DIETA DOS PONTOS

"Descubra Como Você Pode Utilizar
A Tabela – Dieta dos Pontos
e Adotar um Cardápio Saudável para
Poder Emagrecer"

A Tabela da Dieta dos Pontos

Termos e Condições

Aviso Legal

Procurei me esforçar para trazer uma relação de alimentos com suas pontuações, contudo não tenho a pretensão de ser exata e completa nessa relação, pois sei que existem inúmeros alimentos que poderão não constar nesse relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer momento o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito várias tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas desta relação. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Esta relação não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de emagrecimento ou dieta. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de saúde e medicinais.

A Tabela da Dieta dos Pontos

Introdução

Hoje em dia, as pessoas estão à procura de algo que possam lhe ajudar a emagrecer, trazendo resultados efetivos em vez dos habituais ebooks e relatórios especiais que são fornecidos através da internet, em que as vezes a leitura se torna chata e descartável.

Pensando nisso, elaborei essa Relação de Alimentos que compõem a Dieta dos Pontos, a fim de ajudar quem queira fazer uma consulta e adota-la.

Agora, mais do que nunca, há um desafio para quem Precisa Emagrecer, a fim de analisar corretamente os diversos caminhos para chegar, e atingir o objetivo certo, pois dependendo do caminho a ser percorrido, pode-se chegar mais fácil ou mais rápido.

Mas lembre-se que voce deve ter o tempo como seu aliado, afinal voce levou um tempo considerável para ganhar peso, e a melhor forma de perder esse excesso de peso, também deve ser em um tempo mais lento, para não agredir o seu corpo e a sua saúde.

Vamos iniciar com o básico, pense no seu cardápio diário e siga montando-o conforme os dias da semana, conforme a tabela abaixo.

Lembre-se que a contagem dos pontos dos alimentos, vai estar diretamente relacionada com a sua escolha na montagem do cardápio.

Deixei abaixo uma tabela básica de conversão de calorias em pontos, para que você possa ter uma amostra de como poderá ser a sua.

<i>CALORIAS</i>	<i>PONTOS</i>
<i>1200</i>	<i>330</i>
<i>1300</i>	<i>360</i>
<i>1400</i>	<i>390</i>
<i>1500</i>	<i>415</i>
<i>1600</i>	<i>445</i>
<i>1700</i>	<i>472</i>
<i>2000</i>	<i>555</i>

PRODUTOS PARA CONSUMIR A VONTADE

Sim, eles existem e estão disponíveis para consumo.

Na pontuação, eles valem Zero.

Basta você adota-los em sua dieta, montado um cardápio saudável.

- Ervas (cheiro-verde, coentro, manjericão),
- Especiarias (curry, cominho, cravo, gengibre),
- Gelatina diet, refrigerante (zero/diet e light),
- Molho de tomate,
- Molho vinagrete,
- Acelga, agrião, aipo, alface, alho-poró, almeirão,
- Aspargo, chicória, couve, couve-de-bruxelas,
- Erva-doce, endívia, escarola, espinafre, jiló,
- Mostarda, nabo, pepino, rabanete, radicchio,
- Repolho, rúcula, salsão e tomate.

VERDURAS E LEGUMES

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Abóbora	2 col. (sopa)	10 pontos
Abobrinha	2 col. (sopa)	10 pontos
Alcachofra	2 col. (sopa)	10 pontos
Berinjela	2 col. (sopa)	10 pontos
Beterraba	2 col. (sopa)	10 pontos
Brócolis	3 buquês médios	10 pontos
Broto de feijão	2 col. (sopa)	10 pontos
Cenoura	2 col. (sopa)	10 pontos
Chuchu	2 col. (sopa)	10 pontos
Couve-flor	3 buquês médios	10 pontos
Ervilha-torta	2 col. (sopa)	10 pontos
Palmito	1 unidade	6 pontos
Quiabo	2 col. (sopa)	10 pontos
Shimeji	2 col. (sopa)	10 pontos
Shitake	2 col. (sopa)	10 pontos
Vagem	1 col. (sopa)	5 pontos

CARNES, AVES E FRIOS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Alcatra, contrafilé, patinho	1 bife (100 g)	56 pontos
Almôndega de carne	1 unidade (25 g)	23 pontos
Almôndega de frango (ou peru)	1 unidade (25 g)	30 pontos
Blanquet de peru	1 fatia fina	5 pontos
Carne moída	3 col. (sopa)	45 pontos
Carne-seca	1 col. (sopa)	23 pontos
Carpaccio com molho e parmesão	1 prato (raso)	120 pontos
Estrogonofe de carne	3 col. (sopa)	45 pontos
Filé de frango	1 unidade (100 g)	45 pontos
Filé mignon	4 fatias finas	56 pontos
Frango (coxa e sobrecoxa sem pele)	2 pedaços (100 g)	45 pontos
Frango empanado	2 col. (sopa)	38 pontos
Frango à passarinho	2 col. (sopa)	21 pontos
Frango xadrez	2 col. (sopa)	24 pontos
Hambúrguer de carne bovina	1 unidade pequena	30 pontos
Hambúrguer de frango (ou peru)	1 unidade pequena	30 pontos
Lingüiça	1 unidade média	45 pontos
Lombo	2 fatias finas	45 pontos
Maminha	3 fatias finas	30 pontos
Mortadela	1 fatia fina	15 pontos
Nuggets de frango (assado)	2 unidades (50 g)	30 pontos
Peru (parte branca)	3 fatias (90 g)	45 pontos
Peito de peru defumado	1 fatia fina	10 pontos
Picanha	5 fatias finas	100 pontos
Presunto cru	1 fatia fina	10 pontos
Presunto magro	1 fatia fina	10 pontos
Quibe assado	1 pedaço (60g)	50 pontos
Quibe cru	2 col. (sopa)	50 pontos
Quibe frito	1 unidade	90 pontos
Rosbife	1 fatia fina	5 pontos
Salame	1 fatia fina	5 pontos
Salsicha de frango (ou peru)	2 unidades	30 pontos
Salsicha suína	1 unidade	30 pontos
Salsichão	1 fatia fina	5 pontos
Tender	1 porção (100 g)	45 pontos

PEIXES E FRUTOS DO MAR

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Anchova	1 filé médio (150 g)	45 pontos
Atum em óleo drenado	3 col. (sopa)	40 pontos
Atum light	2 col. (sopa)	20 pontos
Bacalhau	1 porção (100 g)	40 pontos
Badejo	1 filé médio (150 g)	30 pontos
Cação	1 posta pequena (100 g)	40 pontos
Camarão	1 pires (chá)	40 pontos
Camarão com catupiry	3 col. (sopa)	60 pontos
Haddock	1 filé pequeno (100 g)	40 pontos
Kani kama	1 unidade	4 pontos
Lula / marisco	1 pires (chá)	40 pontos
Merluza	1 filé pequeno (100 g)	40 pontos
Namorado	1 filé médio (150 g)	40 pontos
Ostras	5 unidades	20 pontos
Pescada branca	1 filé médio (150 g)	30 pontos
Salmão defumado	2 fatias pequenas	25 pontos
Sardinha em óleo	1 unidade	20 pontos
Sardinha fresca	3 unidades	40 pontos
Sashimi	10 fatias	20 pontos
Sushi	1 unidade	15 pontos
Temaki sem maionese	1 unidade	40 pontos
Truta	1 unidade média (150 g)	60 pontos

GRÃOS, CEREAIS E RAÍZES.

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Arroz à grega	1 col. (sopa)	10 pontos
Arroz branco	1 col. (sopa)	10 pontos
Arroz integral	1 col. (sopa)	10 pontos
Aveia	1 col. (sopa)	20 pontos
Batata cozida	1 unidade pequena	20 pontos
Batata-doce	1 unidade pequena	40 pontos
Batata frita	10 palitos	80 pontos
Batata palha industrializada	1 col. (sopa)	20 pontos
Cereal matinal light	3 col. (sopa)	30 pontos
Corn flakes (cereal sem açúcar)	2 col. (sopa)	10 pontos
Ervilha	4 col. (sopa)	20 pontos
Feijão	1 concha média (150 g)	27 pontos
Gergelim	1 col. (sobremesa)	10 pontos
Germe de trigo	1 col. (sopa)	20 pontos
Granola	1 col. (sopa)	20 pontos
Grão-de-bico	1 col. (sopa)	10 pontos
Lentilha	1 col. (sopa)	5 pontos
Linhaça	1 col. (sobremesa)	20 pontos
Mandioca cozida	1 pedaço pequeno	20 pontos
Mandioca frita	1 pedaço pequeno	60 pontos
Mandioquinha	1 unidade pequena	20 pontos
Milho	1 col. (sopa)	7 pontos
Purê de batata	1 col. (sopa)	20 pontos
Risoto	1 col. (sopa)	20 pontos
Salada de batata com maionese	1 col. (sopa)	20 pontos
Soja	1 col. (sopa)	10 pontos
Sufê de batata	1 col. (sopa)	20 pontos

MASSAS, PIZZAS, TORTAS E SANDUÍCHES.

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Americano	1 unidade	165 pontos
Bauru	1 unidade	110 pontos
Beirute sem maionese	1 unidade	150 pontos
Big Mac	1 unidade	164 pontos
Cachorro-quente	1 unidade	92 pontos
Capelete / ravióli	1 xíc. (chá)	50 pontos
Cheeseburger	1 unidade	120 pontos
Cheese salada	1 unidade	160 pontos
Esfiha	1 unidade	60 pontos
Espaguete / fusili / rigattoni	1 xíc. (chá)	30 pontos
Lasanha à bolonhesa	1 pedaço (190 g)	175 pontos
Macarrão instantâneo	1 pacote	100 pontos
Mc Fish	1 unidade	125 pontos
Misto-quente	1 unidade	100 pontos
Nhoque	3 col. (sopa)	40 pontos
Panqueca sem molho	1 unidade	60 pontos
Pastel de queijo	1 unidade grande	100 pontos
Pizza de atum / escarola	1 fatia média	74 pontos
Pizza de calabresa / portuguesa	1 fatia média	100 pontos
Pizza de frango com catupiry	1 fatia média	90 pontos
Pizza de mussarela	1 fatia média	81 pontos
Pizza quatro queijos	1 fatia média	120 pontos
Queijo-quente	1 unidade	100 pontos
Quiche industrializada	1 unidade pq	80 pontos
Rondelli	1 unidade	40 pontos
Torta de frango industrializada	1 pedaço médio (100 g)	78 pontos
Torta de palmito industrializada	1 pedaço médio (100 g)	73 pontos
Yakissoba	1 xíc. (chá)	60 pontos

FRUTAS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Abacate	3 col. (sopa)	30 pontos
Abacaxi	1 fatia fina	10 pontos
Ameixa seca	5 unidades	15 pontos
Banana-nanica	1 unidade	30 pontos
Banana-prata	1 unidade	20 pontos
Banana seca	1 unidade	10 pontos
Caqui	1 unidade	30 pontos
Damasco seco	5 unidades	15 pontos
Figo	1 unidade	10 pontos
Goiaba	1 unidade	15 pontos
Jabuticaba	1 pires (chá)	10 pontos
Kiwi	1 unidade	10 pontos
Laranja	1 unidade	10 pontos
Maçã	1 unidade	15 pontos
Melancia	1 fatia	15 pontos
Melão/ mamão/ manga	1 fatia	10 pontos
Maracujá	1 unidade	10 pontos
Morango	10 unidades	20 pontos
Pêra	1 unidade	20 pontos
Pêssego	1 unidade	10 pontos
Salada de frutas	1 taça média	30 pontos
Tangerina (mexerica)	1 unidade	15 pontos
Uva	12 unidades	10 pontos
Uva passa	1 col. (sopa)	10 pontos

GORDURAS E CASTANHAS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Amêndoa	5 unidades	10 pontos
Amendoim	1 col. (sopa)	11 pontos
Azeite	1 col. (sopa)	20 pontos
Azeitona	10 unidades	20 pontos
Bacon	1 fatia fina	20 pontos
Castanha de caju picada	1 col. (sopa)	35 pontos
Castanha-do-pará	1 unidade	10 pontos
Chantilly	1 col. (sopa)	20 pontos
Creme de leite	1 col. (sopa)	17 pontos
Creme de leite light	1 col. (sopa)	12 pontos
Maionese light	1 col. (sopa)	25 pontos
Manteiga	1 col. (chá)	20 pontos
Margarina	1 col. (chá)	20 pontos
Margarina light	1 col. (chá)	15 pontos
Noz	1 unidade	10 pontos
Óleo vegetal	1 col. (sopa)	20 pontos

PÃES E BISCOITOS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Biscoito com gergelim	1 unidade	12 pontos
Biscoito cream craker	1 unidade	8 pontos
Biscoito ao leite / aveia e mel	1 unidade	8 pontos
Biscoito de polvilho	1 pacote (50 g)	60 pontos
Biscoito recheado	1 unidade	18 pontos
Bisnaguinha	1 unidade	20 pontos
Brioche	1 unidade	50 pontos
Cookie	1 unidade pequena	15 pontos
Croissant	1 unidade	40 pontos
Club Social Integral	1 pacotinho	35 pontos
Panetone	1 pedaço (80 g)	80 pontos
Pão de batata sem recheio	1 unidade	40 pontos
Pão de centeio	1 fatia	20 pontos
Pão de glúten	1 fatia	20 pontos
Pão de hambúrguer	1 unidade	40 pontos
Pão de hot dog	1 unidade	40 pontos
Pão de queijo	1 unidade média	40 pontos
Pão doce	1 unidade (50g)	50 pontos
Pão francês	1 unidade	40 pontos
Pão integral	1 fatia	20 pontos
Pão integral light	1 fatia	15 pontos
Pão italiano	1 fatia	40 pontos
Pão sírio	1 unidade grande	40 pontos
Pão sírio com gergelim	1 unidade mini	20 pontos
Pão sueco	1 fatia	20 pontos
Torrada	1 unidade	10 pontos

LEITE, IOGURTE, QUEIJO E OVO

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Brie / camembert	1 fatia fina	25 pontos
Cottage	2 col. (sopa)	10 pontos
Cream cheese light	1 col. (sopa)	14 pontos
Fondue de queijo	1 col. (sopa)	25 pontos
Gorgonzola / gruyère	1 fatia fina	20 pontos
Iogurte com mel	1 pote (200 ml)	60 pontos
Iogurte diet/light	1 pote (200 ml)	14 pontos
Iogurte natural desnatado	1 pote (200 ml)	25 pontos
Iogurte natural integral	1 pote (200 ml)	40 pontos
Leite desnatado	1 copo (200 ml)	20 pontos
Leite de soja	1 copo (200 ml)	40 pontos
Leite integral	1 copo (200 ml)	35 pontos
Leite fermentado (tipo Yakult)	1 unidade	15 pontos
Mussarela	1 fatia fina	20 pontos
Mussarela de búfala	1 unidade média	40 pontos
Ovo	1 unidade (45 g)	20 pontos
Polenguinho	1 unidade	20 pontos
Queijo branco light	1 fatia grossa	15 pontos
Queijo cremoso	1 col. (sopa)	20 pontos
Queijo-de-minas	1 fatia fina	25 pontos
Queijo parmesão ralado	2 col. (chá)	10 pontos
Queijo prato	1 fatia fina	20 pontos
Queijo provolone	1 fatia fina	25 pontos
* Requeijão	1 col. (sopa)	20 pontos
Ricota	1 fatia grande	25 pontos
Tofu (queijo de soja)	1 fatia grande	25 pontos

BEBIDAS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Achocolatado pronto	1 unidade (200 ml)	55 pontos
Água-de-coco	1 copo (200 ml)	10 pontos
Batida com leite condensado	1 copo (150 ml)	75 pontos
Bebida energética	1 lata (330 ml)	34 pontos
Café com leite desnatado	1 xíc. (120 ml)	12 pontos
Caipirinha de limão com açúcar	1 copo (200 ml)	49 pontos
Caipirinha de limão com adoçante	1 copo (200 ml)	35 pontos
Caldo-de-cana	1 copo (200 ml)	30 pontos
Capuccino	1 xíc. (120 ml)	20 pontos
Cerveja	1 lata (350 ml)	40 pontos
Chá pronto industrializado	1 unidade (200 ml)	20 pontos
Champanhe	1 taça (120 ml)	30 pontos
Chope	1 tulipa (300 ml)	35 pontos
Isotônico	1 garrafinha (500 ml)	35 pontos
Milk shake	1 copo (330 ml)	180 pontos
Refrigerante	1 copo (200 ml)	23 pontos
Saquê	1/2 copo (100 ml)	40 pontos
Smirnoff Ice	1 garrafinha	50 pontos
Suco de fruta industrializado	1 copo (200 ml)	35 pontos
Suco de fruta industrializado light	1 copo (200 ml)	35 pontos
Suco de laranja sem açúcar	1 copo (200 ml)	30 pontos
Suco de soja com fruta light	1 copo (200 ml)	15 pontos
Vinho tinto (ou branco)	1 taça (120 ml)	30 pontos
Vodca	1 dose (40 ml)	30 pontos

DOCES E SORVETES

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Açaí com granola	1 pote médio (200 g)	140 pontos
Achocolatado em pó	1 col. (sobremesa)	15 pontos
Açúcar	1 col. (sopa)	17 pontos
Açúcar light	1 col. (chá)	3 pontos
Açúcar mascavo	1 col. (sopa)	15 pontos
Arroz doce	1 col. (sopa)	10 pontos
Bala comum	1 unidade	6 pontos
Bala diet	1 unidade	2 pontos
Bananinha com açúcar	1 unidade	30 pontos
Bem casado	1 unidade média	40 pontos
Bis	1 unidade	11 pontos
Bolo com recheio e cobertura	1 fatia	100 pontos
Bomba de chocolate	1 unidade	45 pontos
Bombom	1 unidade (30g)	50 pontos
Brigadeiro	1 unidade pequena	14 pontos
Brownie	1 unidade pequena	70 pontos
Chocolate ao leite	1 barra pequena (100 g)	170 pontos
Cocada	1 unidade pequena (100g)	100 pontos
Creme de papaia	1 xíc. (chá)	80 pontos
Creme de chocolate e avelã (tipo Nutella)	1 col. (sopa)	40 pontos
Doce de leite	1 col. (sopa)	20 pontos
Doce de leite diet	1 col. (sopa)	10 pontos
Frozen yogurt	1 taça média (120 g)	57 pontos
Frozen yogurt diet	1 taça média (120 g)	28 pontos
Gelatina	1 col. (sopa)	7 pontos
Geléia	1 col. (sopa)	14 pontos
Geléia diet	1 col. (sopa)	7 pontos
Goiabada	1 fatia fina	20 pontos
Mel	1 col. (sopa)	13 pontos
Mousse de chocolate	1 col. (sopa)	20 pontos
Paçoca	1 unidade (30g)	35 pontos
Pavê	1 col. (sopa)	20 pontos
Pão de mel	1 unidade pequena (20g)	30 pontos
Petit gateau industrializado	1 unidade pequena	55 pontos
Picolé (com leite)	1 unidade	55 pontos
Picolé (sem leite)	1 unidade	19 pontos
Sagu	1 col. (sopa)	10 pontos
Sonho	1 unidade	140 pontos
Sorvete de massa	1 bola	55 pontos
Sorvete de massa diet/light	3 col. (sopa)	15 pontos

SOPAS E CREMES

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Caldo verde	1 concha média	21 pontos
Canja	1 concha média	30 pontos
Creme de cebola	1 concha média	50 pontos
Creme de espinafre	1 concha média	46 pontos
Creme de legumes batidos	2 conchas médias	50 pontos
Sopa de ervilha	1 concha média	50 pontos
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	50 pontos
Sopa de vegetais em pedaço	2 conchas médias	24 pontos
Missoshiro	1 concha média	17 pontos

MOLHOS E PATÊS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Babaganuche	1 col. (sopa)	10 pontos
Coalhada fresca	1 copo (200 ml)	40 pontos
Coalhada seca	1 col. (sopa)	15 pontos
Homus	1 col. (sopa)	15 pontos
Ketchup	1 col. (sopa)	6 pontos
Maionese	1 col. (sopa)	35 pontos
Maionese light	1 col. (sopa)	18 pontos
Molho à bolonhesa	1 col. (sopa)	12 pontos
Molho branco	1 col. (sopa)	20 pontos
Molho inglês	1 col. (sopa)	2 pontos
Molho rosê	1 col. (sopa)	26 pontos
Molho tártaro	1 col. (sopa)	30 pontos
Molho de iogurte	1 col. (sopa)	8 pontos
Mostarda	1 col. (sopa)	5 pontos

SALGADINHOS

ALIMENTO	QUANTIDADE	PONTOS
Barra de cereais light	1 unidade	25 pontos
Batata chips	1 porção (80 g)	118 pontos
Batata palha	1 col. (sopa)	20 pontos
Biscoito de polvilho	1 pacote (50g)	60 pontos
Ovinho de amendoim	1 pacote (200g)	250 pontos
Pipoca de microondas	1 saco médio (50g)	55 pontos
Salgadinho assado	1 unidade pequena	20 pontos
Salgadinho frito	1 unidade pequena	30 pontos
Salgadinho empanado	1 unidade pequena	40 pontos
Salgadinho de pacote	1 pacote médio	140 pontos

OUTRAS

Tapioca com recheio doce: 1 unidade = **120 pontos**

Canapé sem maionese: 1 unidade pequena = **10 pontos**

Canapé com maionese: 1 unidade pequena = **20 pontos**

Como você pode ver, as possibilidades de utilização da tabela são infinitas, logo considere a criação da sua refeição baseada nessa relação e busque um equilíbrio.

Como dissemos no artigo, você pode comer o quiser desde que respeite a sua quantidade de consumo de calorias.

Compartilhe a
Tabela dos Pontos
e Ajude as Pessoas
a Conquistarem uma Saúde
Melhor.



Aproveite o seu dia!
Hariane Pacanari