



# Alimentos Equivalentes

A equivalência está nos parênteses.

Exemplo: Arroz branco (100g) ↔ Morango (200g).

Todos são equivalentes com todos respeitando a categoria.

Uma diferença que pode acontecer é na questão de saciedade por conta do índice glicêmico (IG) e no funcionamento do intestino por causa das fibras.

Há pequenas diferenças de macronutrientes e calorias entre as equivalências, mas na prática não serão relevantes.

Não entendeu? Assista a esse vídeo: <https://youtu.be/jyfpUecmdGc>

## Carboidratos

Abacaxi (200g) ↔ Açaí zero (150g) ↔ Ameixa fresca (250g)  
↔ Ameixa seca (40g) ↔ Arroz branco cozido (75g) ↔ Arroz parboilizado cozido (75g) ↔ Arroz integral cozido (75g) ↔ Aveia (30g) ↔ Banana nanica (120g) ↔ Banana prata (110g) ↔ Batata doce (100g) ↔ Batata inglesa (150g) ↔ Cajá (200g) ↔ Caju (100g) ↔ Cupuaçu (200g) ↔ Cuscuz (100g) ↔ Feijão de qualquer cor, pesado sem caldo (100g)  
↔ Granola (30g) ↔ Goiaba (200g) ↔ Graviola (160g) ↔ Maçã (170g) ↔ Maracujá (100g) ↔ Macarrão (100g) ↔ Macarrão integral (100g) ↔ Melancia (300g) ↔ Mamão (150g) ↔ Melão (300g) ↔ Morango (200g) ↔ Pão Francês (50g) ↔ Pão de forma (60g) ↔ Quinoa (30g) ↔ Umbu (200g) ↔ Uva (250g) ↔ Suco de laranja (150ml) ↔ Inhame (100g) ↔ Mandioca (75g) ↔ Pera (180g) ↔ Lentilhas (100g) ↔ Grão de bico cozido (90g) ↔ Ervilha (200g) ↔ Milho cru (100g) ↔ Waxy Maize (25g) ↔ Maltodextrina (25g) ↔ Beterraba (200g) ↔ Cenoura (200g) ↔ Tapioca (40g) ↔ Mel (30g) ↔ Tomate (500g) ↔ Pão de forma integral (30g) ↔ Mirtilo (150g) ↔ Amora (180g) ↔ Framboesa (170g) ↔ Suco de limão (6 limões espremidos) ↔ Caqui (160g) ↔ Vagem cozida (300g) ↔ Pipoca natural (25g) ↔ Pêssego (250g) ↔ Nectarina (80g)

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)



## Proteínas

Carne de frango magro pesado cru (100g) ↔ Peixes pesado cru (100g)  
↔ Carne vermelha magra pesada crua (100g) ↔ Clara de ovos (7 unidades)  
↔ Peito de peru (100g) ↔ Queijo branco light (100g) ↔ Whey Protein  
80% (30g) ↔ Whey Protein 90% (25g) ↔ Albumina 80% (30g) ↔ Caseína  
(30g) ↔ Proteína isolada da soja (25g) ↔ Atum em lata (1 lata) ↔  
Sardinha em lata (1 lata) ↔ Carne de frango magra pesado pronto (70g) ↔  
Peixes pesado pronto (70g) ↔ Carne vermelha magra pesada pronta (70g)

## Gorduras

Azeite extra virgem (12ml ou 12g) ↔ Gema de ovo (2 gemas) ↔  
Amendoim (20g) ↔ Castanhas (20g) ↔ Amêndoas (20g) ↔ Abacate (70g)  
↔ Cacau (25g) ↔ Linhaça (30g) ↔ MCT (12ml ou 12g) ↔ Margarina  
(10g) ↔ Óleo encapsulado com exceção do óleo de peixe (10g - 10 caps) ↔  
Pasta de amendoim (20g) ↔ Soja torrada (25g) ↔ Azeitona pesada com  
caroço (50g) ↔ Noz (15g) ↔ Avelã (20g) ↔ Pistache (20g)

## Trocas Complexas

Ovo inteiro (2 unidades) ↔ Albumina (15g) + Azeite extra virgem  
(12ml) ↔ Frango (50g) + Amendoim (15g) ↔ Peixe (50g) + Castanhas (15g)  
↔ Carne vermelha magra (50g) + Linhaça (10g) ↔ Requeijão (100g)

Leite desnatado (200ml) ↔ Leite desnatado em pó (20g) ↔ Clara de  
ovos (2 unidades) + Aveia (10g) ↔ Proteína em pó com 80% concentração  
(10g) + Granola (10g) ↔ 200g iogurte sem sabor desnatado ↔ Proteína  
texturizada de soja (20g)

Leite integral (200ml) ↔ Leite integral em pó (20g) ↔ Ovo inteiro (1  
unidade) + Aveia (10g) ↔ Proteína em pó com 80% de concentração (10g) +  
Linhaça (20g) ↔ 200g de iogurte integral sem sabor

**Leandro Twin**

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)