

Tabela de Trocas

Tabela de Trocas de Alimentos

manteiga	margarina light ou creme vegetal
margarina light ou creme vegetal	óleo vegetal
leite integral	leite desnatado
iogurte integral	iogurte desnatado
queijo gordo (parmesão, Golda, Emmental, Brie)	queijo branco magro (ricota, minas frescal, cottage, búfala)
requeijão	requeijão light
maionese	maionese light ou iogurte desnatado
creme de leite	iogurte desnatado
carne vermelha gorda (picanha)	carne vermelha magra (contra)
carne vermelha em "geral"	carne branca (peixe, peru ou frango)
frango com pele	frango sem pele
embutidos de carne de porco (presunto, apresuntada, salame, copa, Parma, mortadela)	embutidos de frango ou peru
almôndegas, hambúrguer e salsicha de carne ou porco	almôndegas, hambúrguer e salsicha de frango, peru ou peixe
nugetts de frango	nugetts de legumes
peixe de água doce	peixe de água salgada
carnes em geral	grãos (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico)
sorvetes cremosos (c/ leite)	picolé de fruta
chantily	iogurte desnatado
leite de côco	leite desnatado
banha de porco	óleo vegetal (canola, girassol, soja)
óleo de dendê	óleo vegetal (canola, girassol, soja)
pão branco	pão integral ou light
pão recheado	pão branco ou integral ou light

croissant	pão branco ou integral ou light
pão de queijo	pão c/ queijo magro
biscoito simples (água, cream craker, água e sal)	biscoito integral
biscoito recheado	biscoito simples (água, cream craker, água e sal, Maria ou maisena)
biscoito amanteigado	biscoito simples (água, cream craker, água e sal, Maria ou maisena)
cereais açucarados ou achocolatados	cereais sem açúcar ou integrais
cereais integrais	cereais sem açúcar
massa folhada	massa simples
arroz branco	arroz integral
macarrão recheado (canelone, capelete)	massa simples (penne, espaguete)
massa recheada de carnes (carne, frango)	massa simples (penne, espaguete) ou massas recheadas de queijo ou verduras e legumes
massas recheadas de queijo ou verduras e legumes	massa simples

Tabela de Trocas de Preparações

bife, frango, peixe frito	bife, frango, peixe grelhado, assado, ensopado
bife, frango, peixe empanados	bife, frango, peixe assados, grelhados ou ensopadas
bife, frango, peixe à parmegiana	bife, frango, peixe assados, grelhados ou ensopadas
ovo frito, omelete	pochê ou cozido
almôndegas, hambúrguer e nuggets fritos	almôndegas, hambúrguer e nuggets assados
frituras em geral	cozidos ou refogados
empanados/fritos	empanados assados
salgadinhos fritos (coxinha, rissoles, bolinha de queijo)	salgadinhos assados (esfiha)
gratinados com queijo	gratinados com farinha de rosca
molhos à base de manteiga	molhos à base de margarina light ou iogurte
molho branco	molho de tomate fresco ou ao sugo
sopas cremosas	caldos de legumes ou carnes magras
risoto	arroz simples
lasanha de carne	lasanha de legumes
purê de batata	batata assada
sanduíches quentes	sanduíches frios
sanduíche c/ hambúrguer	sanduíche c/ frango ou peru
sanduíche c/ queijo	sanduíche s/ queijo
sanduíche c/ maionese	sanduíche s/ maionese
pizza (calabresa, portuguesa, 4 queijos...)	pizza de queijo ou as tipo light
couvert (azeitona, queijos, patês)	saladas simples ou cenouras, pepinos picados
couvert (pão c/ patês)	couvert (pão c/ manteiga)
patê de foie gras	patê de ervas
patês c/ maionese	patês c/ requeijão light
bolos recheados e ou c/ cobertura	bolo simples(fubá, pão-de-ló)
doces cremosos	frutas em calda (s/ a calda)
tortas cremosas	tortas simples
molhos p/ salada cremosos	azeite e limão ou vinagre