

Tipo	Alimento	Pontos
Frituras	Pontos X 3	
Milanesa	Pontos X 4	
Temperos	Alecrim	0
Temperos	alho	0
Temperos	canela	0
Temperos	cheiro-verde	0
Temperos	cominho	0
Temperos	curry	0
Temperos	gengibre	0
Temperos	hortelã	0
Temperos	louro	0
Temperos	mostarda (grão)	0
Temperos	noz-moscada	0
Temperos	pimenta	0
Temperos	raiz-forte	0
Temperos	sal	0
Temperos	salsão	0
Temperos	suco de limão	0
Temperos	tomilho	0
Temperos	vinagre	0
Verduras	Acelga	0
Verduras	agrião	0
Verduras	alface	0
Verduras	alga-marinha	0
Verduras	almeirão	0
Verduras	chicória	0
Verduras	couve	0
Verduras	erva-doce	0
Verduras	escarola	0
Verduras	espinafre	0
Verduras	jiló	0
Verduras	maxixe	0
Verduras	mostarda	0
Verduras	nabo	0
Verduras	pepino	0
Verduras	pimentão	0
Verduras	rabanete	0
Verduras	repolho	0
Verduras	rúcula	0
Verduras	salsão	0
Verduras	taioba	0
Verduras	tomate	0
Bebidas	Água	0
Bebidas	café	0
Bebidas	chá	0
Bebidas	limonada	0

Legumes	Abóbora	10
Legumes	abobrinha	10
Legumes	alcachofra	10
Legumes	aspargo	10
Legumes	berinjela	10
Legumes	beterraba	10
Legumes	brócolis	10
Legumes	broto de bambu	10
Legumes	broto de feijão	10
Legumes	cebola	10
Legumes	cebolinha	10
Legumes	cenoura	10
Legumes	chuchu	10
Legumes	cogumelo	10
Legumes	couve-flor	10
Legumes	ervilha fresca	10
Legumes	palmito	10
Legumes	quiabo	10
Legumes	vagem	10

Frutas	Abacate (1/4 de unidade pequena)	11
Frutas	Abacaxi (1 rodela pequena)	11
Frutas	Abricó (1/2 xícara de chá)	11
Frutas	Ameixa (2 unidades pequenas)	11
Frutas	Amora (1 pires de chá)	11
Frutas	Banana-maçã (1 unidade)	11
Frutas	Banana-nanica (1/2 unidade)	11
Frutas	Banana-ouro (2 unidades)	11
Frutas	Banana-prata (1 unidade)	11
Frutas	Caju (2 unidades)	11
Frutas	Caqui (1 unidade)	11
Frutas	Carambola (1 unidade)	11
Frutas	Cereja (10 unidades)	11
Frutas	Damasco (2 unidades)	11
Frutas	Figo fresco (1 unidade)	11
Frutas	Framboesa (1/2 copo)	11
Frutas	Fruta-do-conde (1/2 unidade)	11
Frutas	Goiaba (1 unidade)	11
Frutas	Grapefruit (1/2 unidade)	11
Frutas	Jabuticaba (1 pires de chá)Kiwi (1 unidade)	11
Frutas	Laranja (1 unidade)	11
Frutas	Lima-da-pérsia (1 unidade)	11
Frutas	Maçã (1 unidade) Mamão (1 fatia pequena)	11
Frutas	Manga (1 unidade)	11
Frutas	Maracujá (1 unidade)	11
Frutas	Melancia (1 fatia média)	11
Frutas	Melão (1 fatia média)	11
Frutas	Morango (10 unidades)	11
Frutas	Nectarina (10 unidades)	11
Frutas	Papaia (1/4 unidade)	11

Frutas	Pêra (1 unidade)	11
Frutas	Pêssego (1 unidade)	11
Frutas	Pitanga (1 xícara de chá)	11
Frutas	Salada de frutas (1/2 porção)	11
Frutas	Tâmara (2 unidades)	11
Frutas	Tangerina (1 unidade)	11
Frutas	Toranja (1 xícara de chá)	11
Frutas	Uva (12 unidades)	11
Frutas	Uva passa (1 colher de sopa)	11

Gorduras	Manteiga - 1 col. chá rasa	15
Gorduras	Margarina - 1 col. chá rasa	15
Gorduras	Óleo - 1 col. de chá rasa	15
Gorduras	Azeite - 1 col. de chá rasa	15
Gorduras	Creme de Leite - 1 col. de sopa rasa	15
Gorduras	Chantilly - 1 col. de sobremesa rasa	15
Gorduras	Tirar bacon e banha, trocando por chantilly e creme de leite	15

Grãos e Farináceos	Arroz (2 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Aveia em flocos (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Bardana (2 pedaços pequenos)	20
Grãos e Farináceos	Batata (1 unidade média)	20
Grãos e Farináceos	Batata-doce (1 unidade pequena)	20
Grãos e Farináceos	Creme de milho (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Cuscuz (1 fatia média)	20
Grãos e Farináceos	Ervilha (4 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Farelo de aveia (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Farelo de trigo (2 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Farinha de trigo (2 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Farofa (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Fava (2 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Feijão (4 colheres de sopa rasas)	20
Grãos e Farináceos	Feijão-branco (2 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Flocos de arroz (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Flocos de milho (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Fubá (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Gergelim (1 colher de sobremesa)	20
Grãos e Farináceos	Germe de trigo (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Grão-de-bico (3 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Lentilha (4 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Macarrão cozido (1 xícara de chá)	20
Grãos e Farináceos	Maisena (1 colheres de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Mandioca (1 pedaço pequeno)	20
Grãos e Farináceos	Mandioquinha (3 pedaços pequenos)	20
Grãos e Farináceos	Matzá (1 unidade)	20
Grãos e Farináceos	Milho verde (3 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Polenta assada (1 fatia pequena)	20
Grãos e Farináceos	Purê de batata (1 colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Risoto (1 ½ colher de sopa)	20
Grãos e Farináceos	Sucrilhos (1 colher de sopa)	20

Grãos e Farináceos	Tapioca (2 colheres de sopa rasas)	20
Grãos e Farináceos	Trigo sarraceno (1 ½ colher de sopa)	20
Pães e Bolachas	Cream cracker (3 unidades)	20
Pães e Bolachas	Bolacha de água (3 unidades)	20
Pães e Bolachas	Broa de milho (1/3 de unidade)	20
Pães e Bolachas	Croissant (1/3 de unidade)	20
Pães e Bolachas	Pão de centeio (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão comum (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão de fôrma (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão de glúten (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão de hambúrguer (1/3 de unidade)	20
Pães e Bolachas	Pão de hot-dog (1/3 de unidade)	20
Pães e Bolachas	Pão de leite (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão de queijo (1 unidade pequena)	20
Pães e Bolachas	Pão francês (1/2 unidade)	20
Pães e Bolachas	Pão integral (1 fatia)	20
Pães e Bolachas	Pão italiano (1 fatia pequena)	20
Pães e Bolachas	Pão sírio (1 unidade pequena)	20
Pães e Bolachas	Torrada (1 fatia)	20
Carnes	Almôndega (1 unidade média)	25
Carnes	Arenque defumado (1 porção pequena)	25
Carnes	Atum em conserva (1 colher de sopa)	25
Carnes	Aves sem pele (1 porção pequena)	25
Carnes	Bacalhau (1 pires de café)	25
Carnes	Cabrito (1 porção pequena)	25
Carnes	Camarão seco (1 colher de sopa)	25
Carnes	Caranguejo (1 pires de chá)	25
Carnes	Carne de soja (1 porção média)	25
Carnes	Carne gorda de vaca (1 porção pequena) (costela, alcatra, cupim, músculo, picanha, rabada)	25
Carnes	Carne magra de vaca (1 porção média)	25
Carnes	Carne moída (2 colheres de sopa)	25
Carnes	Carne-seca (1 colher de sopa)	25
Carnes	Coelho (1 porção pequena)	25
Carnes	Cordeiro (1 porção pequena)	25
Carnes	Fígado de boi (1 porção pequena)	25
Carnes	Hambúrguer (1 unidade)	25
Carnes	Lagosta (1 porção pequena)	25
Carnes	Língua (1 fatia fina) Lingüiça (1 unidade)	25
Carnes	Lombo defumado (1 porção pequena)	25
Carnes	Lula (1 pires de chá)	25
Carnes	Marisco (1 xícara de chá)	25
Carnes	Miolo (1 porção pequena)	25
Carnes	Miúdos (1 porção pequena)	25
Carnes	Ostras/mexilhões (5 unidades médias)	25
Carnes	Ovo (1 unidade)	25
Carnes	Ovo de codorna (4 unidades)	25

Carnes	Peito de peru defumado (2 fatias finas)	25
Carnes	Peixe em conserva (1 colher de sopa)	25
Carnes	Peixe fresco (1 porção média)	25
Carnes	Peixe salgado (1 porção pequena)	25
Carnes	Polvo (1 pires de chá)	25
Carnes	Porco (1/2 porção pequena)	25
Carnes	Presunto (1 fatia fina)	25
Carnes	Quibe assado (1 fatia média)	25
Carnes	Quibe cru (1 porção média)	25
Carnes	Rã (1 pires de chá)	25
Carnes	Rosbife (2 fatias finas)	25
Carnes	Salmão defumado (1 porção pequena)	25
Carnes	Salsicha (1 unidade)	25
Carnes	Sardinha em óleo (1 unidade)	25
Carnes	Sardinha em tomate (3 unidades)	25
Carnes	Sardinha fresca (5 unidades)	25
Carnes	Vieira (1 pires de chá)	25
Queijos	Alouette natural (1 colher de sopa rasa)	25
Queijos	Camembert (1 fatia pequena)	25
Queijos	Fondue (1 colher de sopa)	25
Queijos	Gorgonzola (1 fatia pequena)	25
Queijos	Gruyère (1 fatia pequena)	25
Queijos	Minas (1 fatia média)	25
Queijos	Mussarela (1 fatia pequena)	25
Queijos	Mussarela de búfala (1/2 unidade)	25
Queijos	Parmesão (1 colher de sopa rasa)	25
Queijos	Polenguinho (1 unidade)	25
Queijos	Prato (1 fatia pequena)	25
Queijos	Provolone (1 fatia pequena)	25
Queijos	Tofu (1 fatia grande)	25
Queijos	Requeijão (2 colheres de sobremesa)	25
Queijos	Ricota (1 fatia grande)	25
Queijos	Roquefort (1 fatia pequena)	25
Leite e Derivados	Coalhada seca (2 colheres de sopa)	42
Leite e Derivados	Creme de leite (2 colheres de sopa)	42
Leite e Derivados	Iogurte (1 copo - 200 ml)	42
Leite e Derivados	Iogurte desnatado (2 copos - 400 ml)	42
Leite e Derivados	Leite de soja (1/2 copo - 100 ml)	42
Leite e Derivados	Leite integral (1 copo - 200 ml)	42
Leite e Derivados	Leite integral em pó (1 ½ colher de sopa)	42
Leite e Derivados	Leite desnatado (2 copos - 400 ml)	42
APERITIVOS E LANCHES	Amêndoa (1 unidade) - 5 pontos	5
APERITIVOS E LANCHES	Amendoim (1 colher de sopa) - 45 pontos	45
APERITIVOS E LANCHES	Azeitona (1 unidade) - 5 pontos	5
APERITIVOS E LANCHES	Barra de cereais (1 unidade) - 28 pontos	28
APERITIVOS E LANCHES	Batata chips (80 gramas) - 118 pontos	118

APERITIVOS E LANCHES	Batata frita (porção grande) - 110 pontos	110
APERITIVOS E LANCHES	Beirute - 140 pontos	140
APERITIVOS E LANCHES	Biscoito de polvilho (50 gramas) - 60 pontos	60
APERITIVOS E LANCHES	Castanha de caju (1 colher de sopa) - 35 pontos	35
APERITIVOS E LANCHES	Castanha-do-pará (1 colher de sopa) - 35 pontos	35
APERITIVOS E LANCHES	Caviar (4 colheres de chá) - 25 pontos	25
APERITIVOS E LANCHES	Cebolinha em conserva (2 colheres de sopa) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Croquete (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Coxinha (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Empadinha (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Esfiha (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Folhado (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Hambúrguer - 72 pontos	72
APERITIVOS E LANCHES	Misto-quente - 90 pontos	90
APERITIVOS E LANCHES	Nozes (1/2 xícara de chá) - 50 pontos	50
APERITIVOS E LANCHES	Pastel (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Patê de berinjela (1 colher de chá) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Patê de fígado (1 colher de chá) - 15 pontos	15
APERITIVOS E LANCHES	Patê de galinha (1 colher de chá) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Pinhão cozido (1 xícara de chá) - 40 pontos	40
APERITIVOS E LANCHES	Pistache (1/2 xícara de chá) - 50 pontos	50
APERITIVOS E LANCHES	Quibe (1 unidade pequena) - 10 pontos	10
APERITIVOS E LANCHES	Sanduíche tipo americano - 160 pontos	160
APERITIVOS E LANCHES	Semente de abóbora (1/2 xícara de chá) - 40 pontos	40
APERITIVOS E LANCHES	Tapioca (1 porção) - 90 pontos	90
APERITIVOS E LANCHES	Torresmo (1 colher de sopa) - 30 pontos	30
APERITIVOS E LANCHES	Torta salgada (1 pedaço médio) - 50 pontos	50
APERITIVOS E LANCHES	Tremoço (1 xícara de chá) - 55 pontos	55
Bebidas Normais	Água-de-coco (200 ml) - 10 pontos	10
Bebidas Normais	Batida de frutas (100 ml) - 60 pontos	60
Bebidas Normais	Caldo de cana (200 ml) - 45 pontos	45
Bebidas Normais	Cerveja ou chope (200 ml) - 24 pontos	24
Bebidas Normais	Gim (1 dose) - 40 pontos	40
Bebidas Normais	Licor (1 dose) - 50 pontos	50
Bebidas Normais	Refrigerante (200 ml) - 22 pontos	22
Bebidas Normais	Suco de maçã (1 caixinha) - 25 pontos	25
Bebidas Normais	Suco de vegetais (1 caixinha) - 15 pontos	15
Bebidas Normais	Saquê (1 dose) - 40 pontos	40
Bebidas Normais	Vermute (1 dose) - 40 pontos	40
Bebidas Normais	Vinho (1 taça) - 35 pontos	35
Bebidas Normais	Vodka (1 dose) - 40 pontos	40
Bebidas Normais	Uísque (1 dose) - 40 pontos	40
Bebidas DIET & LIGHT	Bala (1 unidade) - 2 pontos	2
Bebidas DIET & LIGHT	Cappuccino (1 colher de chá) - 5 pontos	5

Bebidas DIET & LIGHT	Chocolate em pó (1 colher de chá) - 10 pontos	10
Bebidas DIET & LIGHT	Frozen yogurt (1 porção) - 17 pontos	17
Bebidas DIET & LIGHT	Gelatina (1 taça) - 5 pontos	5
Bebidas DIET & LIGHT	Geléia (1 colher de chá) - 3 pontos	3
Bebidas DIET & LIGHT	Groselha (2 colheres de sopa) - 5 pontos	5
Bebidas DIET & LIGHT	Iogurte (1 copo) - 18 pontos	18
Bebidas DIET & LIGHT	Pudim (1 porção) - 20 pontos	20
Bebidas DIET & LIGHT	Refresco (1 copo) - 5 pontos	5
Bebidas DIET & LIGHT	Sorvete (1 bola) - 37 pontos	37
Bebidas DIET & LIGHT	Picolé (1 unidade) - 12 pontos	12
Bebidas DIET & LIGHT	Waffle (1 unidade) - 3 pontos	3

DOCES	Achocolatados (1 colher de sopa) - 25 pontos	25
DOCES	Açúcar (1 colher de sopa) - 20 pontos	20
DOCES	Açúcar mascavo (1 colher de sopa) - 20 pontos	20
DOCES	Alfajor (1 unidade) - 90 pontos	90
DOCES	Arroz-doce (2 colheres de sopa) - 35 pontos	35
DOCES	Bala (1 unidade) - 6 pontos	6
DOCES	Biscoito recheado (1 unidade) - 30 pontos	30
DOCES	Bolacha (3 unidades) - 25 pontos	25
DOCES	Bolo simples (1 fatia) - 50 pontos	50
DOCES	Bomba de creme (1 unidade) - 140 pontos	140
DOCES	Brigadeiro (1 unidade) - 30 pontos	30
DOCES	Canjica (2 colheres de sopa) - 45 pontos	45
DOCES	Chiclete (1 unidade) - 6 pontos	6
DOCES	Chocolate (1 tablete pequeno) - 60 pontos	60
DOCES	Coberturas (1 colher de sopa) - 25 pontos	25
DOCES	Cocada (1 unidade pequena) - 40 pontos	40
DOCES	Coco ralado (1 colher de sopa) - 15 pontos	15
DOCES	Cookie (1 unidade) - 25 pontos	25
DOCES	Doce de abóbora (1 colher de sopa) - 35 pontos	35
DOCES	Doce de leite (1 colher de sopa) - 25 pontos	25
DOCES	Fios de ovos (1 porção) - 70 pontos	70
DOCES	Frutas cristalizadas (1 colher de sopa) - 20 pontos	20
DOCES	Gelatina (1 taça) - 19 pontos	19
DOCES	Geléia de frutas (1 colher de sobremesa) - 12 pontos	12
DOCES	Goiabada (1 colher de sopa) - 20 pontos	20
DOCES	Leite condensado (1 colher de sopa) - 20 pontos	20
DOCES	Leite de coco (1/2 copo) - 60 pontos	60
DOCES	Maria-mole (1 unidade) - 40 pontos	40
DOCES	Mel (1 colher de sopa) - 17 pontos	17
DOCES	Merengue (1 unidade) - 60 pontos	60
DOCES	Musse de chocolate (1 taça) - 55 pontos	55
DOCES	Paçoca (1 unidade) - 35 pontos	35
DOCES	Pamonha (1 unidade) - 55 pontos	55
DOCES	Panetone (1 fatia fina) - 35 pontos	35
DOCES	Pé-de-moleque (1 unidade pequena) - 40 pontos	40

DOCES	Picolé com leite (1 unidade) - 40 pontos	40
DOCES	Picolé de frutas - 20 pontos	20
DOCES	Pudim (1 fatia média) - 40 pontos	40
DOCES	Sagu + suco de frutas (2 colheres de sopa) - 13 pontos	13
DOCES	Sonho (1 unidade) - 100 pontos	100
DOCES	Sorvete (1 bola) - 50 pontos	50
DOCES	Suspiro (1 unidade pequena) - 25 pontos	25
DOCES	Torta doce (1 fatia média) - 55 pontos	55
MASSAS	Canelone (1 unidade média) - 20 pontos	20
MASSAS	Capelete (1/2 xícara de chá) - 20 pontos	20
MASSAS	Lasanha (1 fatia média) - 170 pontos	170
MASSAS	Nhoque (3 colheres de sopa) - 20 pontos	20
MASSAS	Panqueca (1 unidade) - 70 pontos	70
MASSAS	Pizza (1 fatia média) - 70 pontos	70
MASSAS	Ravióli (1/2 xícara de chá) - 20 pontos	20
MOLHOS	Bolonhesa - 17 pontos - A medida é 1 colher de sopa	17
MOLHOS	Branco - 17 pontos - A medida é 1 colher de sopa	17
MOLHOS	Catchup - 10 pontos Inglês - 7 pontos - A medida é 1 colher de sopa	7
MOLHOS	Mostarda - 7 pontos - A medida é 1 colher de sopa	7
MOLHOS	Maionese - 40 pontos - A medida é 1 colher de sopa	40
MOLHOS	Soja - 6 pontos - A medida é 1 colher de sopa	6
PRATOS	Bife à parmegiana (1 porção) - 135 pontos	135
PRATOS	Camarão com catupiry (2 colheres de sopa) - 50 pontos	50
PRATOS	Estrogonofe (2 colheres de sopa) - 55 pontos	55
PRATOS	Feijoada (2 colheres de sopa) - 25 pontos	25
PRATOS	Homos (1 colher de sopa) - 30 pontos	30
PRATOS	Kafta (1 espetinho) - 60 pontos	60
PRATOS	Salada de maionese (1 colher de sopa) - 55 pontos	55
PRATOS	Sashimi (1 porção) - 25 pontos	25
PRATOS	Suflê de legumes (1 porção média) - 40 pontos	40
PRATOS	Suflê de queijo (1 porção média) - 60 pontos	60
PRATOS	Sushi (1 unidade) - 15 pontos	15
PRATOS	Tabule sem azeite (3 colheres de sopa) - 20 pontos	20
PRATOS	Vatapá (1 porção) - 35 pontos	35
SOPAS	Caldo de carne - 10 pontos - A porção é 1 concha	10
SOPAS	Caldo de galinha - 20 pontos - A porção é 1 concha	20

SOPAS	Canja (sem pele) - 30 pontos - A porção é 1 concha	30
SOPAS	Consomê de carne - 5 pontos - A porção é 1 concha	5
SOPAS	Creme de aspargo - 30 pontos - A porção é 1 concha	30
SOPAS	Creme de cebola - 15 pontos - A porção é 1 concha	15
SOPAS	Creme de cogumelo - 30 pontos - A porção é 1 concha	30
SOPAS	Creme de ervilha - 35 pontos - A porção é 1 concha	35
SOPAS	Sopa de feijão-branco - 35 pontos - A porção é 1 concha	35
SOPAS	Sopa de vegetais (enlatada) - 35 pontos - A porção é 1 concha	35