

## Consuma à vontade (não valem ponto):

Ervas (cheiro-verde, coentro, majericão), 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:

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  
Shiitake 2 col. (sopa): 10 pontos  
Vagem 1 col. (sopa): 5 pontos

## Carnes, aves, frios:

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  
Linguiça - 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 (60 g): 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:

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  
Caçã - 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:

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  
Suflê de batata - 1 col. (sopa): 20 pontos

#### Massas, pizzas, tortas e sanduíches:

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  
\* Cheesebúrguer - 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 industrializado - 1 unidade pequena: 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:

Abacate - 3 col. (sopa): 30 pontos  
Abacax - 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  
Pera - 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:

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:

\* 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 (50 g): 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 míni: 20 pontos  
Pão sueco - 1 fatia: 20 pontos  
Torrada - 1 unidade: 10 pontos

#### Leite, iogurte, queijo e ovo:

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:

\* 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  
Champanhê - 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  
Vodka - 1 dose (40 ml): 30 pontos

#### Doces e sorvete:

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: 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  
Cheesecake romeu e julieta light - 1 fátia média (100 g): 90 pontos  
Chocolate ao leite - 1 barra pequena (100 g): 170 pontos  
Coberturas doces industrializadas - 1 col. (sopa): 20 pontos  
Cocada - 1 unidade pequena (100 g): 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  
Geleia - 1 col. (sopa): 14 pontos  
Geleia diet - 1 col. (sopa): 7 pontos  
Goiabada - 1 fatia fina: 20 pontos  
Mel - 1 col. (sopa): 13 pontos  
Merengue - 1 taça pequena (100 g): 60 pontos  
Musse de chocolate - 1 col. (sopa): 20 pontos  
Paçoca - 1 unidade (30 g): 35 pontos  
Pavê - 1 col. (sopa): 20 pontos  
Pão de mel - 1 unidade pequena (20 g): 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  
Suspiro - 1 unidade média: 11 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:

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:

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:

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 micro-ondas - 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