Tabela de carboidratos

Carboidratos líquidos (totais menos fibras) por 100 g de alimento como é consumido, e em uma porção típica. Aqui, uma xícara é a xícara medidora americana, de cerca de 240 ml.

Estes são os 84 alimentos mais buscados. Todos os 400 alimentos: soba-app.com/pt-br/alimentos/

Alimento	Por 100 g, g	Porção	Carboidratos, g
Grãos, batatas e leguminosas			
Amido de milho	90,4	¼ xícara (32 g)	28,9
Arroz branco (cozido)	27,8	1 xícara (158 g)	43,9
Batata-doce (assada)	17,4	1 unidade grande (180 g)	31,3
Cuscuz marroquino (cozido)	21,8	1 xícara (157 g)	34,3
Espelta (cozida)	22,5	1 xícara (194 g)	43,7
Farinha de trigo	73,6	½ xícara (63 g)	46,4
Flocos de aveia (crus)	57,6	1 xícara (81 g)	46,7
Grão-de-bico (cozido)	19,8	1 xícara (164 g)	32,5
Lentilha (cozida)	12,2	1 xícara (198 g)	24,2
Macarrão (cozida)	29,1	2 xícaras (248 g)	72,1
Mingau de aveia (feito com água)	10,3	1 xícara (234 g)	24,1
Mingau de semolina (feito com água)	10,1	1 xícara (240 g)	24,3
Painço (cozido)	22,4	1 xícara (174 g)	38,9
Purê de batata (com leite e margarina)	15,4	1 xícara (210 g)	32,4
Quinoa (cozida)	18,5	1 xícara (185 g)	34,2
Tofu	1,6	1 xícara (124 g)	1,9
Trigo-sarraceno (cozido)	17,2	1 xícara (168 g)	29,0
Triguilho (cozido)	14,1	1 xícara (182 g)	25,6
Pães e biscoitos salgados			
Pão branco	46,7	2 fatias (58 g)	27,1
Pãozinho	50,4	2 unidades (114 g)	57,5
Frutas			
Abacate	1,8	1 unidade (201 g)	3,7
Abacaxi	11,7	1 xícara (165 g)	19,3
Ameixa	10,0	2 unidades (132 g)	13,2
Amora	4,3	1 xícara (144 g)	6,2
Banana	20,2	1 unidade média (118 g)	23,9
Cereja	13,9	1 xícara (154 g)	21,4
Coco (polpa fresca)	6,2	1 pedaço (45 g)	2,8
Damasco	9,1	3 unidades (105 g)	9,6
Framboesa	5,4	1 xícara (123 g)	6,7
Laranja	9,4	1 unidade (131 g)	12,2
Limão-siciliano (sem casca)	6,5	1 unidade pequena (58 g)	3,8
Maçã	11,4	1 unidade média (182 g)	20,8
Manga	13,4	1 xícara (165 g)	22,1
Melancia	7,1	1 fatia (286 g)	20,4
Mirtilo	12,1	1 xícara (148 g)	17,9
Morango	5,7	1 xícara (144 g)	8,2
Pera	12,1	1 unidade média (178 g)	21,6
Purê de maçã (sem açúcar)	10,2	1 xícara (244 g)	24,8
Quiuí	11,7	2 unidades (138 g)	16,1
Romã (sementes)	14,7	1 xícara (174 g)	25,6
Tâmara (seca)	68,3	2 unidades (48 g)	32,8
Tangerina	11,5	1 unidade média (88 g)	10,2
Toranja	9,1	1 unidade (246 g)	22,3
Uva	17,2	20 unidades (98 g)	16,9
Legumes e verduras			
Abóbora (cozida)	3,8	1 xícara (245 g)	9,3
Abobrinha (crua)	2,1	1 unidade média (196 g)	4,1
Alho (cru)	31,0	3 unidades (9 g)	2,8
Aspargo (cozido)	2,1	½ xícara (90 g)	1,9
Beterraba (cozida)	8,0	1 xícara (170 g)	13,5
Brócolis (cozido)	3,9	1 xícara (156 g)	6,1
Cebola (crua)	7,6	1 unidade média (110 g)	8,4
Cenoura (crua)	6,8	1 unidade média (61 g)	4,1
Chucrute	1,4	1 xícara (142 g)	2,0
Couve-flor (cozida)	1,8	1 xícara (124 g)	2,2
Ervilha (cozida)	9,8	1 xícara (160 g)	15,6
Espinafre (cru)	1,4	2 xícaras (60 g)	0,9
Milho doce (cozido)	18,6	½ xícara (75 g)	13,9
Pepino	3,1	1 unidade (301 g)	9,4
Pimentão vermelho (cru)	3,9	1 unidade média (119 g)	4,7
Tomate	2,7	1 unidade média (123 g)	3,3
Vagem (cozida)	4,7	1 xícara (125 g)	5,9
Laticínios			
Iogurte grego (com baixo teor de gordura)	3,9	1 pote (200 g)	7,9
Leite integral (3,25% de gordura)	4,8	250 ml (258 g)	12,4
Produtos de padaria e confeitaria			
Cheesecake	25,1	1 pedaço grande (125 g)	31,4
Croissant	43,2	1 unidade média (57 g)	24,6
Pizza de mussarela	26,8	2 pedaços (162 g)	43,4
Doces, petiscos e oleaginosas			
Açúcar	100,0	2 colheres de chá (8,4 g)	8,4
Amêndoas	9,1	23 unidades (28 g)	2,5
Amendoim (torrado)	12,9	28 g	3,6
Castanha de caju (torrada)	29,7	28 g	8,3
Geleia	67,8	1 colher de sopa (20 g)	13,6
Mel	82,2	1 colher de sopa (21 g)	17,3
Pipoca (sem óleo)	63,3	4 xícaras (32 g)	20,2
Semente de abóbora (sem casca)	4,7	28 g	1,3
Sorvete de baunilha	22,9	1 xícara (132 g)	30,2
Bebidas			
Cerveja	3,6	600 ml (603 g)	21,4
Refrigerante de cola	10,4	350 ml (363 g)	37,6
Vinho branco	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vinho tinto	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vodka (40%, o mesmo vale para gim, rum e uísque)	0,0	100 ml (94 g)	0,0
Pratos prontos, sopas e embutidos			
Lasanha (com molho de carne)	13,7	1 pedaço grande (255 g)	34,8
Presunto (fatiado)	2,3	2 fatias (56 g)	1,3
Fast food			
Cheeseburger (com molhos)	23,6	2 unidades (254 g)	59,8
Hambúrguer (com molhos)	27,8	2 unidades (194 g)	53,9

Estes são valores de referência. Defina sua dose de insulina com o seu médico.

Fontes: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 de novembro de 2026 · soba-app.com

Baixar na App Store

Tabela de índice glicêmico e carga glicêmica

CG de uma porção típica: CG = IG × carboidratos da porção ÷ 100. 10 ou menos: baixa, acima de 10 e abaixo de 20: média, 20 ou mais: alta.
Os 171 alimentos mais buscados entre os 195 com IG medido. Todos os alimentos: soba-app.com/pt-br/alimentos/
* Este valor inclui medições da segunda tabela do artigo: estudos com desvios do método, como poucos participantes, participantes com diabetes ou grande variação. Use-o apenas como referência aproximada.

Alimento	IG	Porção, g	CG
Grãos, batatas e leguminosas			
Arroz branco (cozido)	62	158	27
Arroz branco cru	62	93	45
Arroz integral (cozido)	66	202	32
Arroz parboilizado (cozido)	64	158	25
Arroz selvagem (cozido)	58*	164	19
Arroz tufado	89	28	22
Banana-da-terra (verde, cozida)	39	137	14
Batata (cozida, sem casca)	73	167	22
Batata assada (com casca)	88	173	29
Batata frita (feita no forno)	65	148	25
Batata-doce (assada)	88	180	28
Cevada perolizada (cozida)	34	157	13
Cuscuz marroquino (cozido)	65	157	22
Ervilha partida (cozida)	34*	196	9
Feijão com molho de tomate (em lata)	48	254	21
Feijão refrito (em lata)	38	238	9
Feijão-branco (cozido)	31	179	10
Feijão-carioca (cozido)	29*	171	9
Feijão-de-lima (cozido)	33*	170	10
Feijão-mungo (cozido)	42	202	10
Feijão-preto (cozido)	26*	172	7
Feijão-vermelho (cozido)	40	177	11
Flocos de aveia (crus)	58	81	27
Flocos de milho	80	56	38
Granola	53	61	15
Grão-de-bico (cozido)	37	164	12
Homus	19	30	1
Lentilha (cozida)	16	198	4
Lentilha crua	16	96	8
Macarrão (cozida)	52	248	37
Macarrão com ovos (cozida)	52	160	20
Macarrão cru	52	114	42
Macarrão de arroz (cozido)	46	176	19
Macarrão de vidro (seco)	30	70	18
Macarrão integral (cozida)	53	234	32
Mingau de aveia (feito com água)	58	234	14
Mingau de aveia instantâneo (feito com água)	82	234	19
Mingau de semolina (feito com água)	67*	240	16
Muesli	55	110	40
Painço (cozido)	81	174	32
Painço cru	81	100	52
Polenta (cozida com água)	72	257	26
Purê de batata (com leite e margarina)	79	210	26
Quinoa (cozida)	53	185	18
Trigo-sarraceno (cozido)	53*	168	15
Triguilho (cozido)	48*	182	12
Pães e biscoitos salgados			
Bagel	70*	105	37
Baguete	66	57	19
Biscoito água e sal	64	30	14
Biscoito de arroz	76	18	11
Chapati	57	136	32
Gressino	66	50	22
Knäckebröd	66*	22	8
Muffin inglês	77	114	36
Naan	71	90	31
Pão branco	73	58	20
Pão de aveia	65	54	16
Pão de centeio	60	64	16
Pão de hambúrguer	64	88	27
Pão integral	75	64	18
Pão multigrãos	56	52	10
Pão sírio	72	60	23
Pãozinho	74*	114	43
Pretzel	73	115	57
Pumpernickel	49	52	10
Torrada melba	64	30	13
Tortilha de milho	51	48	9
Tortilha de trigo	34*	72	11
Tortilha de trigo integral	50	82	15
Frutas			
Abacaxi	61*	165	12
Ameixa	39*	132	5
Ameixa seca	35	48	10
Banana	52	118	12
Caqui	61	336	31
Cereja	46*	154	10
Cereja ácida	22*	155	4
Cranberry desidratada (adoçado)	62	40	19
Damasco	38	105	4
Damasco desidratado	44	42	10
Figo seco	58	42	13
Goiaba	29	165	4
Laranja	45	131	6
Lichia	57	96	8
Maçã	44	182	9
Maçã desidratada	36	43	9
Mamão	38	157	5
Manga	48	165	11
Melancia	50	286	10
Melão-cantalupo	60	138	6
Mirtilo	53	148	9
Morango	40	144	3
Nectarina	43	142	5
Passas	55	36	15
Pera	29	178	6
Pêssego	54*	150	7
Pêssego em calda (escorrido)	64	146	16
Pomelo	75*	190	12
Quiuí	53*	138	9
Tâmara (seca)	54	48	18
Tangerina	52	88	5
Toranja	26*	246	6
Uva	54	98	9
Legumes e verduras			
Beterraba (cozida)	64*	170	9
Cenoura (crua)	26*	61	1
Cenoura cozida	32	78	1
Ervilha (cozida)	36	160	6
Milho doce (cozido)	53	75	7
Milho em lata (escorrido)	53	164	11
Pastinaga (cozida)	52	160	11
Laticínios			
Leite condensado	61	39	13
Produtos de padaria e confeitaria			
Biscoito amanteigado	53	30	11
Biscoito graham	75*	28	16
Bolo angel food	67*	56	21
Bolo de chocolate (com cobertura)	41	138	29
Bolo de manteiga	55*	98	29
Cookie de aveia	54	36	13
Croissant	56	57	14
Cupcake (industrializado, de chocolate, com recheio cremoso)	58	100	33
Donut com cobertura	75	64	22
Massa folhada (assada)	56	40	10
Muffin de mirtilo	50	113	29
Panqueca americana	69	114	21
Pão de ló	46*	76	21
Pizza de mussarela	56*	162	24
Waffle (congelado, tostado)	77*	66	24
Doces, petiscos e oleaginosas			
Açúcar	66	8,4	6
Açúcar de confeiteiro	66	8	5
Açúcar mascavo	71*	14	10
Amendoim (torrado)	18*	28	1
Arroz-doce	49	172	15
Bala de goma	76	44	33
Bala dura	70*	18	12
Batata chips	55	57	16
Castanha de caju (torrada)	22	28	2
Chips de tortilha	42	57	15
Chocolate amargo (70 a 85% de cacau)	29	51	5
Chocolate ao leite	45	44	11
Chocolate branco	41	85	21
Gelatina (preparada com mistura em pó)	53	270	20
Geleia	61	20	8
Iogurte gelado	51	174	19
Marshmallow	65	29	15
Mel	60	21	10
Pipoca (sem óleo)	62	32	13
Pistache (torrado)	28*	28	1
Pudim de baunilha	40	110	10
Pudim de chocolate	49	108	12
Salgadinho de queijo	63	57	19
Sorvete de baunilha	38	132	11
Sorvete de chocolate	37	132	13
Xarope de bordo	54	40	14
Bebidas			
Ginger ale	65	361	21
Leite achocolatado (com leite semidesnatado)	31	264	9
Leite de soja	37	259	5
Limonada	59	345	21
Refrigerante de cola	66	363	25
Smoothie de morango e banana (com iogurte com baixo teor de gordura)	42	391	23
Suco de abacaxi	47*	212	13
Suco de cenoura	43	200	7
Suco de laranja	48	210	10
Suco de maçã	46	210	11
Suco de toranja	49*	209	9
Suco de uva	63	214	20
Pratos prontos, sopas e embutidos			
Arroz frito (sem carne)	80	137	35
Macarrão com queijo	65*	189	27
Molho marinara	23	132	2
Pierogi (com batata ou queijo)	50*	228	33
Sopa de ervilha (com presunto)	61*	380	24
Sopa de tomate	52	372	13
Fast food			
Batata ralada frita	56	106	16
Pizza de pepperoni	56*	254	32

Estes são valores de referência. Defina sua dose de insulina com o seu médico.

Fontes: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 de novembro de 2026 · soba-app.com

Baixar na App Store