

Tabela dos ProPontos

As linhas verdes representam os alimentos completos, que são as melhores escolhas

	Quantidade	ProPontos		Quantidade	ProPontos
Abacate	1/4	3	Linguado grelhado	1 filé (120 g)	3
Abacaxi	1 xíc.	0	Lombo de porco assado	1 fatia (100 g)	5
Abobrinha	1 xíc.	0	Maçã	1 unidade	0
Acelga	1 xíc.	0	Macarrão branco	1 xíc.	6
Acerola	1 xíc.	0	Macarrão integral	1 xíc.	5
Agrião	1 xíc.	0	Maionese	1 col. (sopa)	1
Água de coco	1 copo (240 ml)	1	Mamão	1 xíc.	0
Aipim (mandioca) cozido	1 pedaço (150 g)	5	Manga	1 xíc.	0
Alcatra magra	1 filé (100 g)	5	Manteiga light	1 col. (chá)	1
Alface	1 xíc.	0	Maracujá	1 xíc.	0
Almeirão	1 xíc.	0	Margarina light	1 col. (chá)	1
Almôndegas de frango	3 unidades	4	Mel	1 col. (sopa)	1
Ameixa seca	2 unidades	1	Melancia	1 xíc.	0
Ameixa	1 unidade	0	Melão	1 xíc.	0
Amora	1 xíc.	0	Mexerica	1 unidade	0
Arroz branco cozido	1 xíc.	5	Morango	1 xíc.	0
Arroz integral cozido	1/2 xíc.	3	Mostarda (verdura)	1 xíc.	0
Atum em água	1/2 lata	1	Muffin pequeno	1 unidade	4
Aveia em flocos	1 col. (sopa)	2	Nabo	1 xíc.	0
Azeite	1 col. (chá)	1	Ovo cozido	1 unidade	2
Banana-passa	1 unidade (25 g)	1	Palmito	1/2 xíc.	0
Banana	1 unidade	0	Pão de centeio	1 fatia	2
Barra de cereal light	1 unidade (20 g)	2	Pão de forma branco	1 fatia	2
Batata assada	1 unidade (150 g)	4	Pão de forma light integral	1 fatia	1
Bebida à base de soja	1 xíc.	3	Pão francês	1 unidade	4
Beterraba	1/2 xíc.	1	Pão tipo bisnaga	1/4 (50 g)	3
Biscoito água e sal	3 unidades	2	Peito de frango cozido desfiado	1/2 xíc.	3
Bombom	1 unidade (20 g)	3	Peito de frango	1 filé	4
Cachorro-quente simples	1 unidade	8	Peito de peru	3 fatias (30 g)	1
Café	1 xíc.	0	Peixe assado	1 posta (120 g)	4
Caju	1 unidade	0	Pepino	1 xíc.	0
Calda de chocolate	1 col. (sopa)	1	Pera	1 unidade	0
Camarão em molho de tomate	1/2 xíc.	2	Salmão grelhado	1 filé (120 g)	4
Caqui	1 unidade	0	Pescada grelhada	1 filé (120 g)	3
Carambola	1 unidade	0	Pêssego	1 unidade	0
Carne magra moída	1/2 xíc.	3	Pimentão	1 xíc.	0
Castanha-do-pará	2 unidades	4	Pipoca	3 xíc.	4
Catalonha	1 xíc.	0	Pitanga	1 xíc.	0
Cenoura	1 xíc.	0	Presunto cozido	2 fatias (40 g)	2
Cerveja	1 lata (355 ml)	5	Queijo branco magro	1 fatia (30 g)	2
Chá	1 xíc.	0	Queijo minas frescal (0% gordura)	1 fatia (50 g)	1
Cheeseburger simples	1 unidade	8	Queijo parmesão ralado	2 col. (sopa)	2
Chuchu	1 xíc.	0	Rabanete	1 xíc.	0
Cottage (0% de gordura)	1/2 xíc.	2	Refrigerante comum	1 lata	4
Couve-manteiga	1/2 xíc.	1	Repolho	1 xíc.	0
Coxinha de frango pequena	1 unidade	8	Requeijão cremoso light	1 col. (sopa)	1
Escarola	1 xíc.	0	Rúcula	1 xíc.	0
Espaguete integral	1 xíc.	5	Salada de batata com maionese	1/2 xíc.	5
Espinafre	1 xíc.	0	Salada de verduras variadas	1 xíc.	0
Feijão-branco	1/2 xíc.	3	Salada de frutas	1 xíc.	0
Feijão-azul	1/2 xíc.	3	Salsão	1 xíc.	0
Feijão-fradinho	1/2 xíc.	3	Linhaça	1 col. (sopa)	1
Filé-mignon	1 filé (100 g)	7	Sobrecoxa de frango	1 unidade	6
Geleia sem açúcar	2 col. (sopa)	1	Soja	1/2 xíc.	4
Granola	1/4 de xíc. (40 g)	4	Sorvete cremoso em casquinha	1 bola	4
Hambúrguer de carne	1 unidade (50 g)	4	Suco de abacaxi	1 copo (240 ml)	1
Hortaliças grelhadas com ervas	1 xíc.	0	Suco de laranja	1 copo (240 ml)	4
Hortaliças refogadas sem óleo	1 xíc.	0	Suco de limão	1 copo (240 ml)	1
Inhame cozido	1 pedaço (150 g)	5	Suco de melancia	1 copo (240 ml)	1
Iogurte natural integral	1 xíc.	5	Suco de melão	1 copo (240 ml)	2
Kiwi	1 unidade	0	Suco de morango	1 copo (240 ml)	0
Laranja	1 unidade	0	Suco de tomate temperado	1/2 xíc.	1
Legumes cozidos	1/2 xíc.	0	Suco de uva concentrado	1 copo (240 ml)	4
Leite desnatado	1 xíc.	2	Tabule com salada de agrião	1 xíc.	0
Leite fermentado	1 potinho (80ml)	2	Tomate	1 xíc.	0
Leite integral	1 xíc.	4	Torrada pequena	6 unidades	3
Lentilha cozida	1/2 xíc.	3	Uva	1 xíc.	0
Limão	1 unidade	0	Uva-passa	2 col. (sopa)	2