

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC IRMÃ AGOSTINA
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Gisely Rodrigues Papalino
Reniison dos Santos**

**DESENVOLVIMENTO DE UM E-BOOK COM BASE NA DIETA
BAIXA EM FODMAPS PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME
DO INTESTINO IRRITÁVEL.**

São Paulo

2022

Gisely Rodrigues Papalino

Renisson dos Santos

**DESENVOLVIMENTO DE UM E-BOOK COM BASE NA DIETA
BAIXA EM FODMAPS PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME
DO INTESTINO IRRITÁVEL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Irmã Agostina, orientado pelo Prof. Amanda Barbosa Neto, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2022

DESENVOLVIMENTO DE UM E-BOOK COM BASE NA DIETA BAIXA EM FODMAPS PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL.

DEVELOPMENT OF AN E-BOOK BASED ON THE LOW FODMAPS DIET FOR THE TREATMENT OF IRRITABLE BOWEL SYNDROME.

PAPALINO, Gisely Rodrigues¹; DOS SANTOS, Renisson¹; BARBOSA NETO, Amanda².

¹ Discente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina. São Paulo – SP.

² Docente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina e docente do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo. São Paulo – SP

E-mail: rodriguesg.contato@gmail.com

Resumo: Este trabalho tem como foco, enunciar, através de uma revisão bibliográfica científica, a melhora significativa no bem-estar de indivíduos que possuem a síndrome do intestino irritável e que através destas informações podem compreender melhor como este distúrbio no trato gastrointestinal ocorre e como reduzir os sintomas através do consumo adequado de determinados alimentos. Utilizando como base as informações do aplicativo FODMAP da Universidade Monash para a seleção de alguns alimentos, será desenvolvida uma planilha contendo as informações nutricionais dos macronutrientes destes alimentos que será calculada mediante os dados fornecidos pelas tabelas TACO e TBCA. Após esta etapa, será feito o registro fotográfico para a confecção de um E-book tendo como foco as porções mais recomendadas para o consumo de determinados alimentos, demonstrando que é possível tratar desta síndrome sem necessariamente cortar a ingestão total de alimentos que são do cotidiano do indivíduo.

Palavras chave: Síndrome do Intestino Irritável, Colite Mucosa, Colo Irritável.

Abstract: This work focuses on enunciating, through a scientific literature review, the significant improvement in the well-being of individuals who have irritable bowel syndrome and who through this information can better understand how this disorder in the gastrointestinal tract occurs and how to reduce symptoms through the adequate consumption of certain foods. Using the information from the FODMAP application

from Monash University as a basis for the selection of some foods, a spreadsheet will be developed containing the nutritional information of the Macro Nutrients of these foods that will be calculated using the data provided by the TACO and TBCA. After this step, a photographic record will be made for the production of an E-book focusing on the most recommended portions for the consumption of certain foods, demonstrating that it is possible to treat this syndrome without necessarily cutting the total intake of everyday foods. of the individual.

Keywords: Syndrome, Irritable Bowel, Mucous Colitis, Irritable Colon.

1. Introdução

Atualmente tem aumentado os casos de condições clínicas diagnosticadas em Gastrenterologia por motivos de doenças funcionais do sistema gastrointestinal (DFGI), que ainda não podem ser, diretamente diagnosticadas, porém é reconhecida como uma combinação de: distúrbios de motilidade, hipersensibilidade visceral, alterações na função imune, disbiose e funcionamento anormal do sistema nervoso central. Para o diagnóstico da doença será realizado uma anamnese mencionando os sintomas e ou sinais apresentados pelos próprios clientes (DOSMANN, 2016. FRANCESCONI 2016).

Uma das DFGI mais frequente é a Síndrome do Intestino Irritável, descrita como SII, afetando de 10 a 25% da população a nível mundial. Segundo FERNANDES e. col. (2020) afirmam que adolescentes sendo 1 a cada 5 pessoas, apresentam os respectivos sintomas da SII. No Brasil a SII afeta cerca 10 a 20% da população, podendo ter uma melhoria depois dos 60 anos. Segundo Cardoso os sintomas da SII podem ser divididos em gastrointestinais (disfagia, diarreia, dispepsia, dor abdominal, distensão abdominal, obstipação, náusea e saciedade precoce) e extraintestinais (cansaço, dor pélvica, fibromialgia, náuseas, depressão, ansiedade, enxaquecas) (2018 apud. SOARES, 2014; ANASTASI et. Al 2013).

Através de uma pesquisa realizada pela *Bristol Stool Form Scale* (BSFS), escolheram 66 voluntários para analisar o tempo de seu transito intestinal. E para realizar esse estudo usaram pallets de marcadores radiopacos, para pesar as fezes desses voluntários, e seguiram os critérios da classificação do *Rome IV* (SII-I – Ocorrência de dejeções < 25% das vezes do tipo 1-2 e > 25% das vezes tipo 6-7 da BSFS, SII-O - Ocorrência de dejeções > 25% das vezes do tipo 1-2 e < 25% das vezes tipo 6-7 da BSFS, SII-M - Ocorrência de dejeções > 25% das vezes do

tipo 1-2 e > 25% das vezes tipo 6-7 da BSFS e SII – Não houve uma classificação mediante as dejeções das categorias anteriores). Através dessa metodologia foi possível identificar 4 subtipos de SII, sendo elas: SII com diarreia (SII-D); SII com obstipação (SII-O); SII mista (SII-M) e SII indefinida (SII-I) (CARDOSO, apud. DROSMANN, 2017; LEWIS, 2017; MEARIN, 2016; PALSSON, 2016).

Os FODMAPS cujo a sigla significa “*Fermentable, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*” são hidratos de carbono de cadeia curta provocando uma lenta ou quase nenhuma absorção no intestino delgado, causando uma fermentação das bactérias intestinais provocando gases. Para alguns investigadores a dieta baixa em FODMAPS pode auxiliar na diminuição de dores abdominais, distensões, flatulências e diarreia, atendendo-se a um acompanhamento cauteloso, já que a dieta possui um nível baixo de fibras, podendo causar outras disfunções no organismo (FERNANDES, ALMEIDA e COSTA, 2020).

Diante disso, desenvolveremos um álbum fotográfico para orientar os portadores da Síndrome do Intestino Irritável (SII) com o acompanhamento de nutricionistas e/ou técnicos de nutrição e dietética.

2. DESENVOLVIMENTO

Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica científica sobre a dieta convencional e baixa em alimentos FODMAP para pessoas com a SII. As informações utilizadas nesta revisão foram obtidas através de uma busca no site Google Acadêmico. Foram utilizados apenas termos descritores em português: Síndrome do intestino irritável (SII), que encontra-se em cadastro na plataforma DeCS. Os critérios para seleção dos artigos foram: ter sido publicado entre 2018 e 2022 e abordarem de modo direto e enfático ao assunto.

Em paralelo às pesquisas científicas foi adquirido e feito uso do banco de dados do aplicativo FODMAP da Universidade Monash na Austrália no qual há informações referente aos alimentos que possuem um ou mais FODMAP (e quais são eles), a porção adequada (em gramas, ml ou medidas caseiras), a quantidade ideal e a não recomendada para consumo. Através destas informações foi selecionado alguns alimentos presentes no aplicativo e com auxílio da Tabela TACO e TBCA foi possível

calcular os macronutrientes e o valor calórico destes alimentos, podendo assim, desenvolver e confeccionar um e-book/ álbum fotográfico semelhante ao de porções alimentares (já existente) porém com o foco de auxiliar as pessoas com SII na escolha correta ou ideal dos alimentos que compõem seu cardápio com o intuito de contribuir com a melhora da síndrome em questão.

2.1 Conceito de FODMAPS

FODMAP é definido como um acrônimo utilizado para Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos e Polióis Fermentáveis, sendo um grupo de carboidratos de cadeia curta e por serem fermentáveis, tornam-se de difícil absorção no trato gastrointestinal. (ABRAHAN, 2015, apud FERNANDES et. al, 2020, p.19)

Os FODMAP, por serem pouco absorvidos na região do intestino, onde eles são osmoticamente ativos e também rapidamente fermentados, agravam os sintomas mencionados sobre a SII. Estes podem ser encontrados em alimentos que contenham galactanos, frutanos, fructose, lactose, manitol ou sorbitol. (Monash University; 2019, apud OLIVEIRA, 2020, p. 2).

Estes, englobam componentes diversificados, e que baseiam, fundamentalmente, em suas características funcionais. Assim, estão inclusos: Oligossacarídeos (como fruto-oligossacarídeos - FOS; como frutanos;GOS - galacto oligossacarídeos ; inulina e rafinose; Dissacarídeos (lactose); Monossacarídeos como fructose e os Polióis (sendo o sorbitol, manitol, maltitol, xilitol, polidextrose e isomaltose, que são muito utilizados pela indústria alimentar como adoçante e espessantes. (CATASSI, Giulia et al 2017 apud VIEIRA, 2021, p. 10).

2.2 Dieta de baixo teor FODMAPS

Em 1990, Dr. Gibson e Dr. Shepard relataram que uma dieta rica em FODMAPS poderiam alterar a microbiota intestinal, resultando em problemas gastrointestinais, principalmente para os indivíduos que possuem a SII, em razão da alta fermentação de

alguns alimentos. Sendo assim, desenvolveram a dieta *LOW FODMAPS*, uma dieta com baixo teor de FODMAPS (FERNANDES, 2021).

Segundo os investigadores a dieta baixa em FODMAPS, seria uma das primeiras recomendações como dietoterapia para os indivíduos. Através de estudos pode-se comprovar que 70% dos doentes que fazem a ingestão de 0,5g de FODMAPS (com exceção da lactose) tem uma melhoria no alívio dos sintomas (MARTINS; PEQUITO; BALTAZAR,2020).

A dieta *low FODMAPS* é classificado em três fases, sendo elas: (1) restrição, (2) reintrodução e (3) manutenção. Na primeira fase, o indivíduo deverá substituir os alimentos que possuem um teor alto de FODMAPS por aqueles que possuem um teor menor. Segunda fase, o indivíduo voltara a ingerir os alimentos restritos na primeira fase, porém de modo lento para que se faça uma análise se o indivíduo possui tolerância a algum tipo de hidrato de carbono. E na última fase, o indivíduo terá a oportunidade de ingerir os alimentos ricos em FODMAPS, porém de acordo com a análise na fase 2, se ele possuir alguma tolerância a algum tipo de hidrato de carbono, será elaborada uma dieta FODMAPS modificada (MARTINS; PEQUITO; BALTAZAR,2020;

Tabela 1

Fontes alimentares de cada subgrupo de FODMAP

SUBGRUPO DE FODMAP	ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR EM FODMAPs
Oligossacáridos	Alcachofras, espargos, beterrabas, couve-de-bruxelas, brócolos, couve, erva-doce, alho, alho francês, quiabo, cebola, ervilha, cebolinha, trigo, centeio, cevada, leguminosas, lentilhas, grão-de-bico, maçã, pêssego, dióspiro, melancia e pistácio, e produtos processados
Dissacáridos	Leite, iogurte, gelado, creme inglês e queijos de pasta mole
Monossacáridos	Maçãs, cerejas, mangas, peras, melancia, espargos, alcachofras, ervilhas, mel e xarope de milho com alto teor de frutose
Polióis	Maçãs, damascos, cerejas, peras, nectarinas, pêssegos, ameixas, ameixas secas, melancia, abacate, couve-flor, cogumelos, ervilhas-tortas e os adoçantes artificiais sorbitol, manitol, maltitol, xilitol e isomalte

FERNANDES, ALMEIDA; COSTA, 2020).

FONTE: Elaborada pelos autores da Associação Portuguesa de Nutrição, 2020.

O papel do nutricionista é de extrema importância no acompanhamento do indivíduo e na implementação da dieta, pois a falha na dieta poderá desencadear outros tipos de complicações.

2.3 Exemplo de Cardápio

Como exemplo de um cardápio para um dia, é possível utilizar os seguintes alimentos:

- Desjejum – Omelete de espinafre (80g) e suco de laranja (100ml)
- Colação – Vitamina: Leite desnatado (80ml) maçã (20g) e banana (30g)
- Almoço – Arroz (100g), batata doce cozida (75g), bacon sem pele (15g) e salada de alface (30), tomate (25) e pepino (25g) e suco de maçã (100ml)
- Lanche da tarde – Pão sem glúten (50g) com queijo mozzarella (25g) e chá verde (80ml)
- Jantar – Sopa de frango com cenoura (130g)
- Ceia – Iogurte natural (20g)

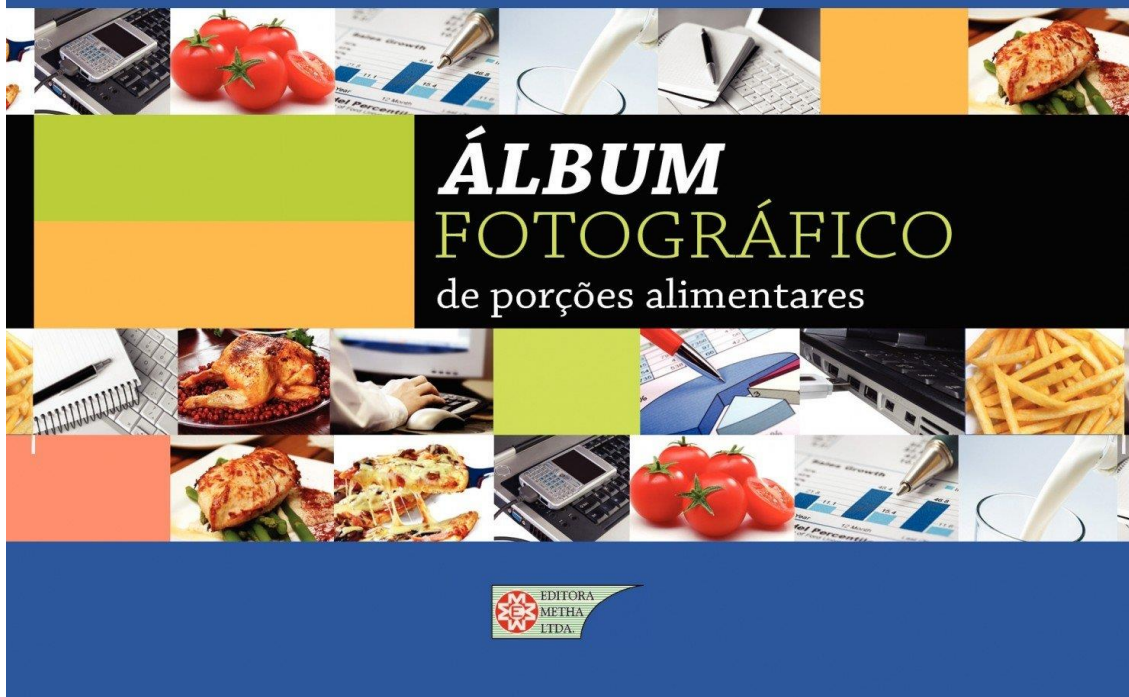
(Este cardápio é uma mera exemplificação, para sua aplicação é necessário que seja feito por um nutricionista mediante as necessidades nutricionais do indivíduo)

2.4 E-Book fotográfico

Como proposta para um melhor auxílio aquelas pessoas diagnosticadas ou que possuem os sintomas da SII, foi elaborado um Ebook fotográfico contendo as informações obtidas no aplicativo FODMAP da Universidade Monash, que tem como foco principal, apresentar os alimentos que possuem esses HC e a quantidade ideal a ser ou não consumida. Tendo estas informações, foram selecionados alguns alimentos, efetuado a pesagem dos mesmos em balança digital e através do peso obtido em relação ao per capita fornecido pelo aplicativo, foi calculado os valores nutricionais dos macronutrientes (Carboidrato, Proteína e Lipídeo) e registrado suas porções com uma câmera fotográfica.

Usando como modelo um e-book fotográfico de porções alimentares já existente, foi feito uma adaptação e criado um e-book fotográfico para portadores da SII.

Rosana Posse Sueiro Lopez • Raquel Braz Assunção Botelho



Fonte: <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71SyzmR4LwL.jpg>

Neste e-book contém as porções que podem ser consumidas e as que devem ser evitadas, sendo as de cor verde a porção ideal para consumo, cor amarela são as que excedem o recomendado e de cor vermelha as que devem ser evitadas.

Também contém uma tabela com as informações nutricionais, valor energético a ser adquirido através da ingestão da porção selecionada e a medida caseira como referência para facilitar no momento da compra e porcionamento do alimento que for escolhido.

CEREAIS

Flocos de Milho



1

CEREAIS

Flocos de Milho



15g



30g

2

VALOR NUTRICIONAL

Flocos de Milho

15g

30g

FLOCOS DE MILHO				
PORÇÃO = 15g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	13,00	0,90	0,25	
TOTAL	52	3,6	2,25	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 XICARA				
VET TOTAL	57,85 Kcal			

FLOCOS DE MILHO				
PORÇÃO = 30g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	26,00	1,80	0,50	
TOTAL	104	7,2	4,5	
MEDIDA CASEIRA = 1 COPO				
VET TOTAL	115,7 Kcal			

FONTE: aplicativo FODMAPS 2012

3

HORTALIÇAS

Batata doce



FONTE: SHUTTERSTOCK

13

HORTALIÇAS

Batata doce



75g



110g

14

VALOR NUTRICIONAL

Batata doce

75g

110g

BATATA DOCE			
PORÇÃO = 75g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
19,13	1,34	0,17	
TOTAL	76,50	5,34	1,55
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 COPO			
VET TOTAL	83,39 Kcal		

BATATA DOCE			
PORÇÃO = 100g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
25,50	1,78	0,23	
TOTAL	102,00	7,12	2,07
MEDIDA CASEIRA = 2 / 3 COPO			
VET TOTAL	111,19 Kcal		

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

15

FRUTAS

Manga



FONTE: GRATISPNG

34

FRUTAS

Manga



40g

45g

140g

35

VALOR NUTRICIONAL

Manga

40g

45g

140g

MANGA				
PORÇÃO = 40g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
5,12	0,34	0,09		
TOTAL	20,48	1,38	0,79	
MEDIDA CASEIRA = 1/5 COPO (EM CUBOS)				
VET TOTAL	22,65 Kcal			

MANGA				
PORÇÃO = 45g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
5,76	0,39	0,10		
TOTAL	23,04	1,55	0,89	
MEDIDA CASEIRA = 1/4 COPO				
VET TOTAL	25,48 Kcal			

MANGA				
PORÇÃO = 140g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
17,92	1,20	0,31		
TOTAL	73,68	4,82	2,77	
MEDIDA CASEIRA = 1/2 UNIDADE				
VET TOTAL	79,27 Kcal			

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

36

LEITES
DERIVADOS

Queijo Muçarela



FONTE: GRATISPNG

40

LEITES
DERIVADOS

Queijo Muçarela



40g

41

VALOR
NUTRICIONAL

Queijo Muçarela

40g

QUEIJO MUÇARELA			
PORÇÃO = 40g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	1,2	9,04	10,08
TOTAL	4,80	36,16	90,72
MEDIDA CASEIRA = 1 / 4 COPO (RALADO)			
VET TOTAL	131,68 Kcal		

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

42

CARNES E OVOS

Peixe (salmão)



FONTE: GRATISPNG

52

CARNES E OVOS

Peixe (salmão)



115g

53

VALOR
NUTRICIONAL

Peixe (salmão)

115g

PEIXE (CRU)

PORÇÃO = 115g

QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	0,00	29,90	16,68
TOTAL	0,00	119,60	150,08

MEDIDA CASEIRA = 1 FATIA

VET TOTAL 269,68 Kcal

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

54

OLEAGINOSAS

Amendoim (sem casca)



FONTE: GRATISFNC

55

OLEAGINOSAS

Amendoim (sem casca)



26g

56

VALOR NUTRICIONAL

Amendoim (sem casca)

26g

AMENDOIM			
PORÇÃO = 26g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	4,394	7,15	13,468
TOTAL	17,58	28,60	121,21
MEDIDA CASEIRA = 32 UNIDADES			
VET TOTAL	167,388 Kcal		

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

57

ÓLEOS E GORDURA

Maionese



FONTE: ADOBE STOCK

64

ÓLEOS E GORDURA

Maionese



40g

65

VALOR NUTRICIONAL

Maionese

40g

MAIONESE			
PORÇÃO = 40g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	3,67	0,00	6,00
TOTAL	14,67	0,00	54,00
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA			
VET TOTAL		68,67 Kcal	

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

66

AÇUCARES E DOCES

Geléia



FONTE: FREEPIK

79

AÇUCARES E DOCES

Geléia



40g

80

VALOR
NUTRICIONAL

Geléia

40g

GELÉIA (FRAMBOESA)			
PORÇÃO = 40g			
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	14,6	0	0
TOTAL	58,40	0,00	0,00
MEDIDA CASEIRA = 2 COLHERES DE SOPA			
VET TOTAL	58,4	Kcal	

FONTE: aplicativo FODMAPS 2.012

81

Para acessar o E-book completo clique no link abaixo:

https://drive.google.com/file/d/14lamZ9VyDR_iVbVVpvGX1vPs54X48vgW/view?usp=sharing

3 Resultados e Discussão

Através da pesquisa científica foi possível encontrar e utilizar tanto informações técnicas quanto estudos de caso em que desenvolveram e aplicaram testes através de acompanhamento clínico, tratamentos e questionário alimentares para que pudesse mapear o impacto da ingestão completa, restrita ou nula dos FODMAPS e o seu impacto na melhora da SII . A busca na base de dados do google acadêmico retornou 124 artigos científicos. Dentre eles foi-se utilizado 11 artigos nos quais alguns já são revisões bibliográficas, contendo um acervo de artigos suficiente para servir de embasamento para o desenvolvimento do E-book. Um fator de exclusão de alguns artigos foi o foco em dolescentes/ crianças e de outras síndromes e patologias que não fossem a SII.

De acordo a análise dos artigos selecionados e dos estudos de caso aplicados foi notado uma melhoria significativa da saúde dos pacientes e na redução dos sintomas gastrointestinais que os mesmos possuíam

4 Conclusão

O baixo consumo e/ou a redução do consumo de FODMAP traz ao indivíduo portador da SII uma melhora na qualidade de vida, por diminuir o desconforto abdominal causado pelas dores e demais sintomas do trato gastrointestinal advindos da alimentação demasiada ou incorreta de determinados alimentos que os contém.

Para que estes resultados sejam obtidos, é de suma importância que seja feito um acompanhamento por um nutricionista, para que o mesmo, além de desenvolver um cardápio individual e personalizado, consiga compreender qual ou quais grupos de alimentos que devem ou podem ser consumidos para a melhora da flora intestinal deste

indivíduo, criando uma dieta por um determinado período, já que esta, influenciará diretamente na sua alimentação cotidiana.

5 Referências bibliográficas

BARCELOS, Annelise Suriani. A eficácia da dieta low FODMAPs no tratamento da síndrome do intestino irritável. 2021. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3672>>. Acessado em: 28, Mai. 2022.

CARDOSO, Fábio André Sousa. Dieta restritiva em FODMAP: Eficácia no Controlo da Síndrome do Intestino Irritável. 2018. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/117460/2/302684.pdf>>. Acessado em: 21, Mai. 2022.

FERNANDES, Jayanny Clayabianny Araújo; SANTOS, Samaya Salisiane. CAPÍTULO 1 A DIETA LOW FODMAP COMO UMA ESTRATÉGIA PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL. NUTRIÇÃO, p. 16. Disponível em: <<https://cinasama.com.br/wp-content/uploads/2021/09/NUTRI%20C3%87%20C3%83O-1-2020.pdf#page=16>>. Acessado em: 05, Jun. 2022.

FERNANDES, Lorena. Síndrome do intestino irritável e dieta baixa em FODMAPs: revisão de literatura. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1674/1/S%20c3%8dN%20DROME%20DO%20INTESTINO%20IRRIT%20c3%81VEL%20E%20DIETA%20BAIXA%20EM%20FODMAPS-%20REVIS%20C3%83O%20DE%20LITERATURA.pdf_2022> Acessado em: 14, Mai. 2022

FERNANDES, Mariana; ALMEIDA, Mafalda Rodrigues de.; COSTA, Vânia. PAPEL DO NUTRICIONISTA NUMA DIETA RESTRITA EM FODMAPs. Lisboa, Portugal: **Acta Portuguesa de Nutrição**, n.23, p.50-53, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/13015/1/Papel%20do%20nutricionista%20numa%20dieta%20restrita%20em%20FODMAPs.pdf>>. Acessado em: 11, Jun. 2022.

FERNANDES, Mariana; ALMEIDA, Mafalda Rodrigues de.; COSTA, Vânia. Papel do nutricionista numa dieta restrita em FODMAPs. Acta Portuguesa de Nutrição, n. 23, p. 50-53, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/13015/1/Papel%20do%20nutricionista%20numa%20dieta%20restrita%20em%20FODMAPs.pdf>> Acessado em: 14, Jun. 2022.

FERREIRA, Mariana Zagalo Varella Baptista. Aplicabilidade de uma dieta de baixo teor em FODMAPs na Doença Inflamatória Intestinal. 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/114037/2/277429.pdf>> Acessado em: 08, Mai. 2022.

FRANÇA TELES DE, Karyna Batista; DE SOUSA, Shérlyda Memória; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Ingestão dietética de alimentos ricos em FODMAPs em portadores da síndrome do intestino irritável. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 9, p. e2608-e2608, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/2608/1970>> Acessado em: 30, Abr. 2022.

GUERREIRO, Maria Margarida Diogo. Efeito da exclusão de FODMAPs na sintomatologia e qualidade de vida de indivíduos com síndrome do intestino irritável. 2018. Tese de Doutorado. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/39304/1/11992_Tese.pdf> Acessado em 29, Mai, 2022.

MARTINS, Ana; PEQUITO Ana; BALTAZAR, Ana Lúcia. DISBIOSE INTESTINAL E SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: EFEITOS DE UMA DIETA BAIXA EM FODMAPS. Lisboa, Portugal. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n.22, p.38-41, 2020. Disponível em: < https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/12/07_ARTIGO-REVIS%C3%83O.pdf >. Acessado em: 18, Jun. 2022.

OLIVEIRA, P. D. T. M. et al. A dieta com restrição de FODMAP reduz os sintomas no síndrome do intestino irritável? Uma revisão baseada na evidência. Rev Port Med Geral Fam, v. 36, n. 02, p. 126-134, 2020. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/rb2eiqwbevc1xjr6hfhs564d5a/access/wayback/https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/download/12545/pdf>> Acessado em: 22, Mai. 2022.

PAULA, Marinelly Alves Vieira de. Dieta lowFODMAP reduz sintomas na síndrome do intestino irritável: uma revisão. 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3334/1/Dieta%20low%20FODMAPs%20Reduz%20Sintomas%20na%20S%C3%ADNDROME%20do%20Intestino%20Irrit%C3%A1vel%20uma%20revis%C3%A3o.pdf>> Acessado em: 4, Jun. 2022.

SANTOS¹, RABETH BRITO DOS et al. EFEITOS DA RESTRIÇÃO DE FODMAPs NA REDUÇÃO DE SINTOMAS DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL. Pesquisas e Ações em Saúde Pública, p. 187. Disponível em: <https://editorapasteur.com.br/wp-content/uploads/2022/04/Pesquisas-e-Acoes-em-Saude-Publica-Ed.-IV.pdf#page=193>> - Acessado em: 15, Mai. 2022.

VIEIRA, Érica Abreu. Implicações dos FODMAPs nas Doenças Gastrointestinais. 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/136643/2/503521.pdf>> Acessado em: 04, Jun. 2022



COM MAIS DE
20
TIPOS DE ALIMENTOS

DIETA FODMAPS

Para você que tem a Síndrome do Intestino Irritável e outros distúrbios digestivos.

feito por *Cyzeley Rodrigues e Renisson dos Santos*

Docente: *Amanda Barbosa Neto*

Curso em Nutrição e Dietética da Etec Irmã Agostina

Metodologia

Os alimentos fotografados neste álbum são obtidos de um aplicativo criado por uma universidade australiana de Monash, afim de auxiliar nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética, para prescreverem dieta com baixo teor de FODMAPS.

Sumário

CEREAIS

Flocos de Milho (porções)	12
Floco de Milho (valor nutricional)	13
Macarrão de Trigo (porções)	15
Macarrão de Trigo (valor nutricional)	16
Pão de Trigo (porções)	18
Pão de Trigo (valor nutricional)	19
Tapioca (porções)	20
Tapioca (valor nutricional)	21

Sumário

HORTALIÇAS

Batata Doce (porções)	24
Batata Doce (valor nutricional)	25
Cebola (porções)	27
Cebola (valor nutricional)	28
Pepino (porções)	30
Pepino (valor nutricional)	31
Repolho (porções)	33
Repolho (valor nutricional)	34

Sumário

FRUTAS

Abacate (porções)	36
Abacate (valor nutricional)	37
Banana (porções)	39
Banana (valor nutricional)	40
Maçã (porções)	42
Maça (valor nutricional)	43
Manga (porções)	45
Manga (valor nutricional)	46

Sumário

LEITES E DERIVADOS

logurte Natural (porções)	48
logurte Natural (valor nutricional)	49
Queijo muçarela (porções)	51
Queijo muçarela (valor nutricional)	52

Sumário

CARNES E OVOS

Beef (porções)	54
Beef (valor nutricional)	55
Frango (porções)	57
Frango (valor nutricional)	58
Ovos (porções)	60
Ovos (valor nutricional)	61
Salmão (porções)	63
Salmão (valor nutricional)	64

Sumário

OLEAGINOSAS

Amendoim (porções)	66
Amendoim (valor nutricional)	67
Feijão (porções)	69
Feijão (valor nutricional)	70
Grão de Bico (porções)	72
Grão de Bico (valor nutricional)	73

Sumário

ÓLEOS E GORDURAS

Maionese (porções)	74
Maionese(valor nutricional)	75
Manteiga (porções)	78
Manteiga (valor nutricional)	79
Óleo (porções)	81
Óleo (valor nutricional)	82

Sumário

AÇÚCARES E DOCES

Açúcar (porções)	84
Açúcar (valor nutricional)	85
Chocolate ao leite (porções)	87
Chocolate ao leite (valor nutricional)	88
Geleia (porções)	90
Geleia (valor nutricional)	91
Mel (porções)	93
Mel (valor nutricional)	94

CEREAIS

Flocos de Milho



CEREAIS

Flocos de Milho



● 15g



● 30g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Flocos de Milho

 **15g**

FLOCOS DE MILHO				
PORÇÃO = 15g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	13,00	0,90	0,25	
TOTAL	52	3,6	2,25	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 XICARA				
VET TOTAL	57,85 Kcal			

 **30g**

FLOCOS DE MILHO				
PORÇÃO = 30g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	26,00	1,80	0,50	
TOTAL	104	7,2	4,5	
MEDIDA CASEIRA = 1 COPO				
VET TOTAL	115,7 Kcal			

CEREAIS

Macarrão de Trigo



CEREAIS

Macarrão de Trigo



74g



101g



148g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Macarrão de Trigo

 **74g**

MACARRÃO DE TRIGO				
PORÇÃO = 74g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 XICARA				
VET TOTAL		0 Kcal		

 **101g**

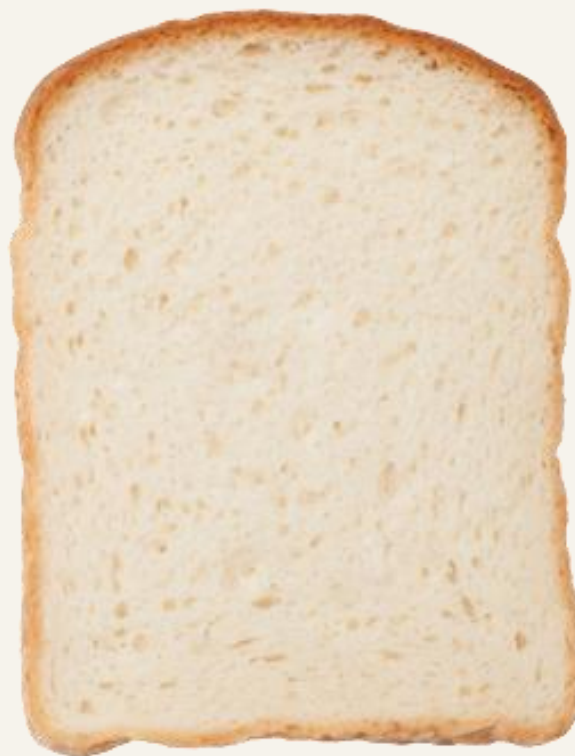
MACARRÃO DE TRIGO				
PORÇÃO = 101g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 2 / 3 COPO				
VET TOTAL		0 Kcal		

 **148g**

MACARRÃO DE TRIGO				
PORÇÃO = 148g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 COPO				
VET TOTAL		0 Kcal		

CEREAIS

Pão de Forma



FONTE: GRATISPNG

CEREAIS

Pão de Forma



● 24g



● 36g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Pão de Forma

 **24g**

 **36g**

PÃO DE TRIGO BRANCO				
PORÇÃO = 24g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 FATIA				
VET TOTAL	0			

PÃO DE TRIGO BRANCO				
PORÇÃO = 36g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 . 1 / 2 FATIA				
VET TOTAL	0			

CEREAIS

Tapioca



FONTE: CASAS PEDRO

CEREAIS

Tapioca



● 100g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Tapioca

 **100g**

TAPIOCA				
PORÇÃO = 100g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	60,00	0,00	0,00	
TOTAL	240	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 2 / 3 COPO				
VET TOTAL	240 Kcal			

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

HORTALIÇAS

Batata doce



FONTE: SHUTTERSTOCK

HORTALIÇAS

Batata doce



● 75g



● 110g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Batata doce

 **75g**

BATATA DOCE				
PORÇÃO = 75g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	19,13	1,34	0,17	
TOTAL	76,50	5,34	1,55	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 COPO				
VET TOTAL	83,39 Kcal			

 **110g**

BATATA DOCE				
PORÇÃO = 100g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	25,50	1,78	0,23	
TOTAL	102,00	7,12	2,07	
MEDIDA CASEIRA = 2 / 3 COPO				
VET TOTAL	111,19 Kcal			

HORTALIÇAS

Cebola



FONTE: SHUTTERSTOCK

HORTALIÇAS

Cebola



● 12g



● 75g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Cebola

 **12g**

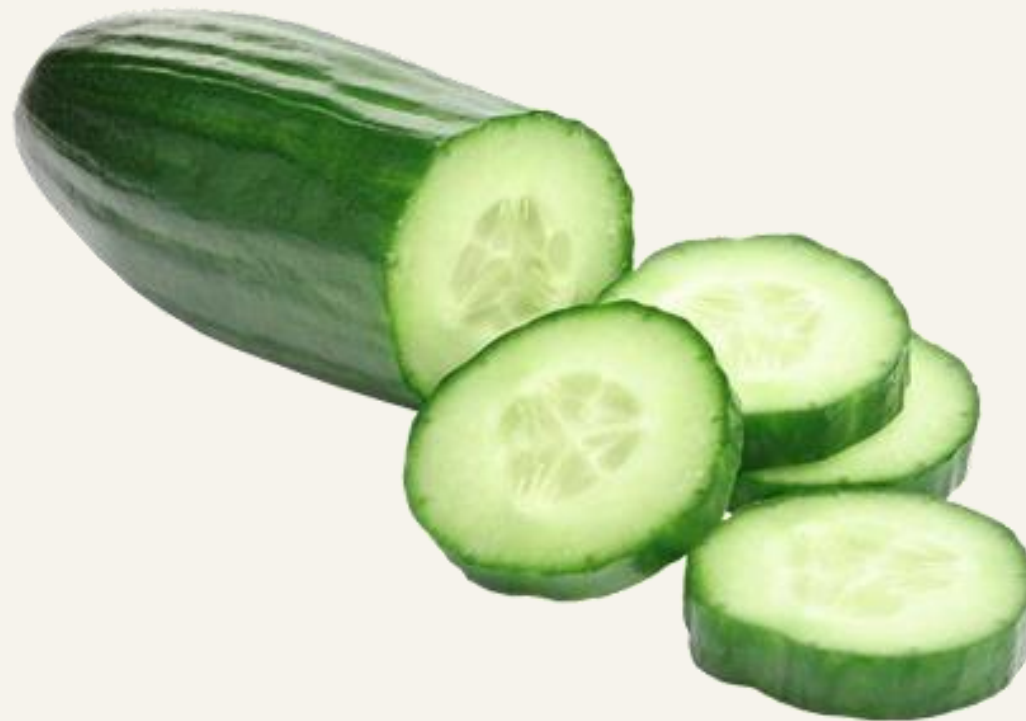
CEBOLA				
PORÇÃO = 12g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	0,86	0,21	0,02	
TOTAL	3,44	0,84	0,14	
MEDIDA CASEIRA = 1 RODELA/ ANEL				
VET TOTAL		4,42 Kcal		

 **75g**

CEBOLA				
PORÇÃO = 75g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	5,37	1,32	0,10	
TOTAL	21,48	5,28	0,88	
MEDIDA CASEIRA = 3 / 4 DA CEBOLA				
VET TOTAL		27,64 Kcal		

HORTALIÇAS

Pepino



FONTE: GRATISPNG

HORTALIÇAS

Pepino



● 75g

20

**VALOR
NUTRICIONAL**

Pepino

 **75g**

PEPINO				
PORÇÃO = 75g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		1,67	0,53	0,07
TOTAL		6,69	2,10	0,61
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 COPO				
VET TOTAL		9,40 Kcal		

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

HORTALIÇAS

Repolho



FONTE: SHUTTERSTOCK

HORTALIÇAS

Repolho



75g



100g



145g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Repolho

 **75g**

 **100g**

 **145g**

REPOLHO				
PORÇÃO = 75g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	3,315	0,84	0,105	
TOTAL	13,26	3,36	0,945	
MEDIDA CASEIRA = 3 / 4 COPO				
VET TOTAL	17,565 Kcal			

REPOLHO				
PORÇÃO = 100g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	4,42	1,12	0,14	
TOTAL	17,68	4,48	1,26	
MEDIDA CASEIRA = 1 COPO				
VET TOTAL	23,42 Kcal			

REPOLHO				
PORÇÃO = 145g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
TOTAL	0	0	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 1 / 2 COPO				
VET TOTAL	0 Kcal			

FRUTAS

Abacate



FRUTAS

Abacate



 **30g**



 **45g**



 **80g**

**VALOR
NUTRICIONAL**

Abacate

 **30g**

 **45g**

 **80g**

ABACATE				
PORÇÃO = 30g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	1,75	0,35	1,86	
TOTAL	7,01	1,38	16,77	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 8 DA METADE				
VET TOTAL	25,16 Kcal			

ABACATE				
PORÇÃO = 45g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	2,63	0,52	2,79	
TOTAL	10,51	2,07	25,15	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 7 DA METADE				
VET TOTAL	37,73 Kcal			

ABACATE				
PORÇÃO = 80g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	4,67	0,92	4,97	
TOTAL	18,69	3,68	44,71	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 4 DA METADE				
VET TOTAL	67,08 Kcal			

FRUTAS

Banana



FRUTAS

Banana



100g



110g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Banana

 **100g**

BANANA PRATA				
PORÇÃO = 100g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	26	1,11	0,28	
TOTAL	104	4,44	2,52	
MEDIDA CASEIRA = 1 UNIDADE MÉDIA				
VET TOTAL	110,96 Kcal			

 **110g**

BANANA PRATA				
PORÇÃO = 110g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	28,60	1,22	0,31	
TOTAL	114,40	4,88	2,77	
MEDIDA CASEIRA = 1 UNIDADE GRANDE				
VET TOTAL	122,06 Kcal			

FRUTAS

Maçã (Fuji)



FRUTAS

Maçã (Fuji)



● 20g



● 31g



● 200g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Maçã (Fuji)

 **20g**

 **31g**

 **200g**

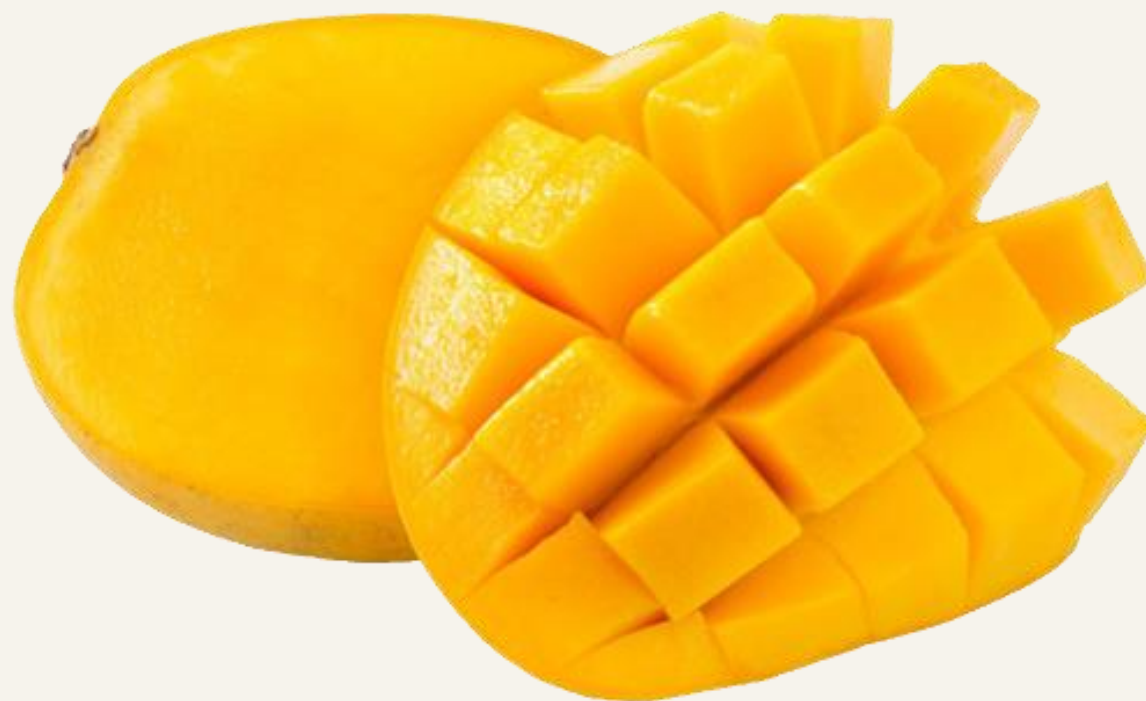
MAÇÃ FUJI				
PORÇÃO = 20g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	3,04	0,06	0	
TOTAL	12,16	0,24	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 PEDAÇO PEQUENO				
VET TOTAL	12,4 Kcal			

MAÇÃ FUJI				
PORÇÃO = 31g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	4,712	0,093	0	
TOTAL	18,848	0,372	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 8 DA MAÇÃ				
VET TOTAL	19,22 Kcal			

MAÇÃ FUJI				
PORÇÃO = 200g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	30,4	0,6	0	
TOTAL	121,6	2,4	0	
MEDIDA CASEIRA = 1 MÉDIA				
VET TOTAL	124 Kcal			

FRUTAS

Manga



FONTE: GRATISPNG

FRUTAS

Manga



● 40g



● 45g



● 140g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Manga

 **40g**

 **45g**

 **140g**

MANGA				
PORÇÃO = 40g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	5,12	0,34	0,09	
TOTAL	20,48	1,38	0,79	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 5 COPO (EM CUBOS)				
VET TOTAL	22,65 Kcal			

MANGA				
PORÇÃO = 45g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	5,76	0,39	0,10	
TOTAL	23,04	1,55	0,89	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 4 COPO				
VET TOTAL	25,48 Kcal			

MANGA				
PORÇÃO = 140g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	17,92	1,20	0,31	
TOTAL	71,68	4,82	2,77	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 UNIDADE				
VET TOTAL	79,27 Kcal			

**LEITES
DERIVADOS**

Yogurte Natural



**LEITES
DERIVADOS**

Yogurte natural



19g



60g



170g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Yogurte natural

 **20g**

 **60g**

 **170g**

IOGURTE NATURAL				
PORÇÃO = 20g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	1,17	0,80	0,43	
TOTAL	4,69	3,20	3,84	
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA				
VET TOTAL	11,73 Kcal			

IOGURTE NATURAL				
PORÇÃO = 60g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	3,52	2,40	1,28	
TOTAL	14,08	9,60	11,52	
MEDIDA CASEIRA = 3 COLHERES DE SOPA				
VET TOTAL	35,20 Kcal			

IOGURTE NATURAL				
PORÇÃO = 170g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	9,97	6,80	3,63	
TOTAL	39,89	27,20	32,64	
MEDIDA CASEIRA = 1 POTE				
VET TOTAL	99,73 Kcal			

**LEITES
DERIVADOS**

Queijo Muçarela



**LEITES
DERIVADOS**

Queijo Muçarela



● 40g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Queijo Muçarela

 **40g**

QUEIJO MUÇARELA				
PORÇÃO = 40g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		1,2	9,04	10,08
TOTAL		4,80	36,16	90,72
MEDIDA CASEIRA = 1 / 4 COPO (RALADO)				
VET TOTAL		131,68 Kcal		

CARNES E OVOS

Bife



FONTE: GRATISPNG

CARNES E OVOS

Bife (cozido)



● 125g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Bife cozido

 **125g**

BIFE (BOVINO COZIDO)				
PORÇÃO = 125g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	0,00	26,88	5,38	
TOTAL	0,00	107,50	48,38	
MEDIDA CASEIRA = 1 FATIA PEQUENA				
VET TOTAL	155,88 Kcal			

CARNES E OVOS

Frango (cozido)



FONTE: GRATISPNG

CARNES E OVOS

Frango (cozido)



● 125g

47

**VALOR
NUTRICIONAL**

Frango (cozido)

 **125g**

FRANGO (COZIDO)				
PORÇÃO = 125g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		0,00	38,88	3,95
TOTAL		0,00	155,50	35,55
MEDIDA CASEIRA = 1 FATIA PEQUENA				
VET TOTAL			191,05 Kcal	

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

Ovos



CARNES E OVOS

Ovos



● 117g

50

**VALOR
NUTRICIONAL**

Ovos

 **117g**

OVOS				
PORÇÃO = 117g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	2,49	13,22	10,53	
TOTAL	9,97	52,88	94,77	
MEDIDA CASEIRA = 2 UNIDADES				
VET TOTAL	157,62 Kcal			

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

CARNES E OVOS

Peixe (salmão)



FONTE: GRATISPNG

CARNES E OVOS

Peixe (salmão)



● 115g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Peixe (salmão)

 **115g**

PEIXE (CRU)				
PORÇÃO = 115g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	0,00	29,90	16,68	
TOTAL	0,00	119,60	150,08	
MEDIDA CASEIRA = 1 FATIA				
VET TOTAL		269,68 Kcal		

OLEAGINOSAS

Amandóim (sem casca)



OLEAGINOSAS

Amendoim (sem casca)



 **26g**

**VALOR
NUTRICIONAL**

Amendoim (sem casca)

 **26g**

AMENDOIM				
PORÇÃO = 26g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		4,394	7,15	13,468
TOTAL		17,58	28,60	121,21
MEDIDA CASEIRA = 32 UNIDADES				
VET TOTAL		167,388 Kcal		

OLEAGINOSAS

Feijão



FONTE: GRATISPNG

OLEAGINOSAS

Feijão



 **10g**



 **15g**



 **91g**

**VALOR
NUTRICIONAL**

Feijão

 **10g**

 **15g**

 **91g**

FEIJÃO (COZIDO)				
PORÇÃO = 10g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	1,52	0,48	0,05	
TOTAL	6,08	1,91	0,49	
MEDIDA CASEIRA = 2 COLHERES DE CHÁ				
VET TOTAL	8,47 Kcal			

FEIJÃO (COZIDO)				
PORÇÃO = 15g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	2,28	0,72	0,08	
TOTAL	9,12	2,86	0,73	
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA				
VET TOTAL	12,71 Kcal			

FEIJÃO (COZIDO)				
PORÇÃO = 91g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	13,83	4,34	0,49	
TOTAL	55,33	17,36	4,42	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 COPO				
VET TOTAL	77,11 Kcal			

**VALOR
NUTRICIONAL**

Grão de bico (enlatado)



OLEAGINOSAS

Grão de bico (entatado)



 **42g**



 **84g**

OLEAGINOSAS

Grão de bico (enlatado)

 **42g**

GRÃO DE BICO ENLATADO

PORÇÃO = 42g

QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	11,34	3,78	1,09
TOTAL	45,36	15,12	9,83

MEDIDA CASEIRA = 2 COLHERES DE SOPA

VET TOTAL 70,31 Kcal

 **84g**

GRÃO DE BICO ENLATADO

PORÇÃO = 84g

QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	22,68	7,56	2,18
TOTAL	90,72	30,24	19,66

MEDIDA CASEIRA = 1 /2 COPO

VET TOTAL 140,62 Kcal

ÓLEOS E GORDURA

Maionesa



FONTE: ADOBE STOCK

ÓLEOS E GORDURA

Maionese



● 40g

65

**VALOR
NUTRICIONAL**

Maionese

 **40g**

MAIONESE				
PORÇÃO = 40g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	3,67	0,00	6,00	
TOTAL	14,67	0,00	54,00	
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA				
VET TOTAL	68,67 Kcal			

ÓLEOS E GORDURAS

Margarina sem sal



FONTE: GRATISPNG

ÓLEOS E GORDURAS

Margarina sem sal



19g

68

**VALOR
NUTRICIONAL**

Margarina sem sal

 **19g**

MARGARINA SEM SAL

PORÇÃO = 19g

QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
	0,00	0,00	14,63
TOTAL	0,00	0,00	131,67

MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA

VET TOTAL 131,67 Kcal

ÓLEOS E GORDURA

Óleo



FONTE: GRATISPNG

ÓLEOS E GORDURA

Óleo



● 18g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Óleo

 **18g**

ÓLEO DE SOJA

PORÇÃO = 18g

	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		0,00	0,00	16,62
TOTAL		0,00	0,00	149,54

MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA

VET TOTAL 149,54 Kcal

AÇUCARES E DOCES

Açúcar



FONTE: GRATISPNG

AÇUCARES E DOCES

Açúcar



50g

74

**VALOR
NUTRICIONAL**

Açúcar

 **50g**

AÇÚCAR REFINADO				
PORÇÃO = 50g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		50	0	0
TOTAL		200,00	0,00	0,00
MEDIDA CASEIRA = 1 / 4 COPO				
VET TOTAL		200	Kcal	

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

Chocolate ao leite



Chocolate ao leite



● 20g



● 30g



● 85g

**VALOR
NUTRICIONAL**

Chocolate ao leite

 **20g**

 **30g**

 **85g**

CHOCOLATE AO LEITE				
PORÇÃO = 20g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	11,92	1,44	6,06	
TOTAL	47,68	5,76	54,54	
MEDIDA CASEIRA = 4 PEDAÇOS				
VET TOTAL	107,98	Kcal		

CHOCOLATE AO LEITE				
PORÇÃO = 30g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	17,88	2,16	9,09	
TOTAL	71,52	8,64	81,81	
MEDIDA CASEIRA = 5 PEDAÇOS				
VET TOTAL	161,97	Kcal		

CHOCOLATE AO LEITE				
PORÇÃO = 85g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	50,66	6,12	25,76	
TOTAL	202,64	24,48	231,80	
MEDIDA CASEIRA = 14 PEDAÇOS				
VET TOTAL	458,92	Kcal		

Czebeia



AÇUCARES E DOCES

Czebeia



● 40g

80

**VALOR
NUTRICIONAL**

Ozeleia

 **40g**

GELÉIA (FRAMBOESA)				
PORÇÃO = 40g				
	QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)
		14,6	0	0
TOTAL		58,40	0,00	0,00
MEDIDA CASEIRA = 2 COLHERES DE SOPA				
VET TOTAL		58,4	Kcal	

FONTE: *aplicativo* FODMAPS 2012

Mel



AÇUCARES E DOCES

Mel



 **7g**



 **14g**



 **28g**

**VALOR
NUTRICIONAL**

Mel

 **7g**

 **14g**

 **28g**

MEL				
PORÇÃO = 7g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	5,65	0,00	0,00	
TOTAL	22,59	0,00	0,00	
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE CHÁ				
VET TOTAL	22,59	Kcal		

MEL				
PORÇÃO = 14g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	11,29	0,00	0,00	
TOTAL	45,17	0,00	0,00	
MEDIDA CASEIRA = 1 / 2 COLHER DE SOPA				
VET TOTAL	45,17	Kcal		

MEL				
PORÇÃO = 28g				
QTD (G)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	
	22,59	0,00	0,00	
TOTAL	90,35	0,00	0,00	
MEDIDA CASEIRA = 1 COLHER DE SOPA				
VET TOTAL	90,35	Kcal		