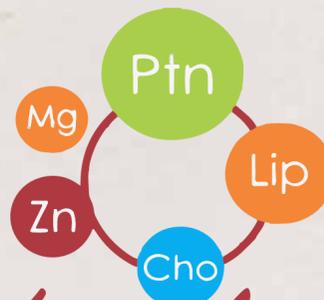


EBOOK

Índice Glicêmico



Amanda Honorato

 62 98260-2341

 62 3624-1500

 @NUTRIAMANDAHONORATO

Plaza D'oro Shopping - Av. Milão, 500 - 508 -
Res. Eldorado, Goiânia - GO, 74325-030

CAFÉ DA MANHÃ



PÃO FRANCÊS:
Índice Glicêmico: 95
(Alto)
Carboidrato: 29g
Fibra: 1g



CREPIOCA:
Índice Glicêmico: 49
(Baixo)
Carboidrato: 14g
Fibra: 0g



TAPIOCA:
Índice Glicêmico: 61
(Médio)
Carboidrato: 40g
Fibra: 2g



OVOS MEXIDOS:
Índice Glicêmico: 0
(Baixo)
Carboidrato: 0,6g
Fibra: 0g

ALMOÇO

(PORÇÃO DE 100G)



ARROZ BRANCO:

Índice Glicêmico: 58
(Alto)

Carboidrato: 28g

Fibra: 1g



FEIJÃO DE CALDO:

Índice Glicêmico: 38
(Baixo)

Carboidrato: 13g

Fibra: 8g



PURÊ DE ABÓBORA:

Índice Glicêmico: 45
(Baixo)

Carboidrato: 10g

Fibra: 2g



PURÊ DE BATATA INGLESA:

Índice Glicêmico: 65
(Médio)

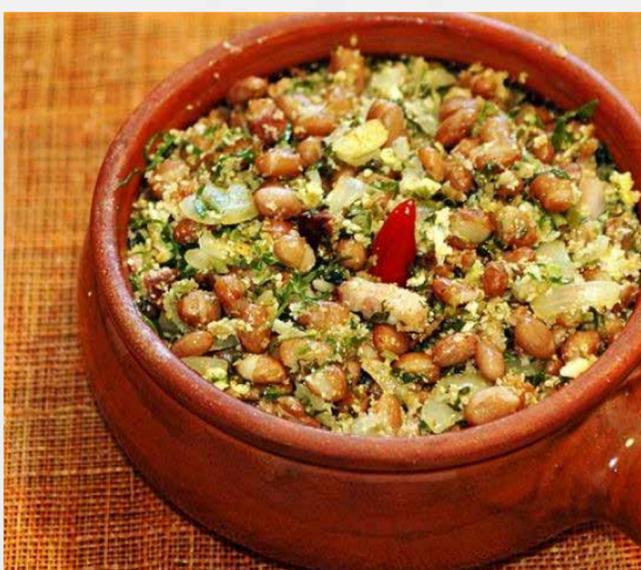
Carboidrato: 11g

Fibra: 1g

JANTAR



ARROZ BRANCO:
Índice Glicêmico: 58
(Alto)
Carboidrato: 28g
Fibra: 1g



FEIJÃO TROPEIRO:
Índice Glicêmico: 59
(alto)
Carboidrato: 19g
Fibra: 3,6g



MANDIOCA:
Índice Glicêmico: 46
(médio)
Carboidrato: 30g
Fibra: 1,6g



TOMATE SALADA:
Índice Glicêmico: 20
(baixo)
Carboidrato: 51g
Fibra: 2,3g

JANTAR



ESPETO DE FRANGO:
Índice Glicêmico:
0(baixo)
Carboidrato: 28g
Fibra: 1g



BATATA FRITA:
Índice Glicêmico:64
(alto)
Carboidrato: 51g
Fibra: 2,5g



PIZZA QUEIJO:
Índice Glicêmico: 60
(alto)
Carboidrato: 35g
Fibra: 12g

JANTAR



PASTEL DE CARNE:
Índice Glicêmico: 70
(alto)
Carboidrato: 43g
Fibra: 1,0



SOPA:
Índice Glicêmico:
20(baixo)
Carboidrato: 12g
Fibra: 3,04 g

LANCHE DA TARDE



AÇAÍ SEM AÇÚCAR:
Índice Glicêmico:
16(baixo)
Carboidrato: 6,2g
Fibra: 2,6g



ROSCA CROISSANT:
Índice Glicêmico:
67(alto)
Carboidrato: 18g
Fibra: 0,80g



TAPIOCA COM FRANGO:
Índice Glicêmico: 61
(Médio)
Carboidrato: 40g
Fibra: 2g



OVOS MEXIDOS:
Índice Glicêmico: 0
(Baixo)
Carboidrato: 0,6g
Fibra: 0g