



Andréia Pinheiro Cavalcante
NUTRICIONISTA - CRN 12688

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

CAFÉ DA MANHÃ

Glicemia antes da refeição	Alimento	Qde - Medida Caseira	Qde de carboidrato	Glicemia 2h após refeição

ALMOÇO

Glicemia antes da refeição	Alimento	Qde - Medida Caseira	Qde de carboidrato	Glicemia 2h após refeição

JANTAR

Glicemia antes da refeição	Alimento	Qde - Medida Caseira	Qde de carboidrato	Glicemia 2h após refeição

LANCHES

