

Tabela de Pontos completa

Carnes e Ovos : 45

ALIMENTO	PORÇÃO	GRAMAS
Almôndega (bovina)	2 unidades	50g
Almôndega (frango)	3 unidades	75g
Almôndega (peru)	3 unidades	75g
Cabrito	2 pedaços	100g
Carne moída	4 colheres de sopa	100g
Carne-seca	2 colheres de sopa	30g
Carne-de-soja	1 porção	80g
Carne de vaca	1 filé	100g
Carpaccio com molho	1 prato de sobremesa	
Chester	3 fatias	100g
Coelho	2 pedaços	100g
Cordeiro	2 pedaços	100g
Fígado	1 bife	100g
Frango (carne branca)	1 filé	100g
Frango (partes)	2 pedaços	100g
Hambúguer (bovino)	1 ½ unidade	80g
Hambúguer (frango)	2 unidades	100g
Hambúguer (peru)	1 ½ unidade	80g
Língua	2 fatias	75g
Lingüiça	1 unidade	50g
Miúdos	1 pires de chá	100g
Ovo (clara)	10 unidades	200g
Ovo (gema)	3 unidades	45g
Ovo de codorna	9 unidades	100g
Ovo inteiro	2 unidades	90g
Peru (carne branca)	3 fatias	100g
Peru (partes)	2 pedaços	100g
Porco (lombo)	2 fatias	80g
Porco (pernil)	1 pedaço	60g
Quibe assado	1 porção	100g
Salsicha (chester)	3 unidades	
Salsicha (frango)	3 unidades	
Salsicha (peru)	3 unidades	
Salsicha (suína)	1 ½ unidade	
Strogonoff	3 colheres de sopa	

Peixes e frutos do mar :

(1 porção = 40 pontos)

Atum na salmoura	3 colheres de sopa	
Arenque defumado	1 porção	50 g
Atum em óleo	2 colheres de sopa	
Bacalhau	1 pires de chá	
Bacalhau/Atum fresco		100g
Badejo		200g
Camarão	1 pires de chá raso	
Camarão c/ catupiry	2 colheres de sopa	
Camarão seco	1 colher de sopa	
Cação	1 posta pequena	100g
Carne de siri	1 pires de chá	200g
Dourado		200g
Haddock		100g
Kani kama	10 unidades	
Lagosta	1 unidade grande	200g
Linguado		200g
Lula	1 pires de chá	
Marisco	1 pires de chá	
Meluzo	1 filé	100g
Namorado	1 filé	100g
Ostras	10 unidades	

Pargo	1 filé	200g
Pescada branca	2 unidades	200g
Pintado		200g
Polvo	1 pires de chá	
Salmão Defumado	3 fatias	
Sardinha fresca	4 unidades	
Sardinha com tomate	3 unidades	
Sashimi	20 fatias	
Truta	1 unidade	200g
Vieiras	1 pires de chá	
Sardinha em óleo	2 unidades	
Salmão	1 filé	100g

Grãos , Tubérculos e Farináceos I

(1porção = 20 pontos)

All-Bran	3 colheres de sopa	
Arroz	2 colheres de sopa	
Arroz à grega	2 colheres de sopa	
Arroz integral	2 colheres de sopa	
Aveia	1 colher de sopa	
Corn flakes	4 colheres de sopa	
Ervilha	4 colheres de sopa	
Farelo de aveia	1 colher de sopa	
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	
Farinha de trigo	2 colheres de sopa	
Fava	4 colheres de sopa	
Feijão	4 colheres de sopa	
Fubá	1 colher de sopa	
Gergelim	2 colheres de sopa	
Germe de trigo	2 colheres de sobremesa	
Granola	2 colheres de sopa	
Gão-de bico	2 colheres	
Hossomaki	4 unidades	
Lentilha	4 colheres de sopa	
Maisena	2 colheres de sopa	
Mandioca	2 pedaços	
Mandioquinha	1 unidade	
Milho	3 colheres de sopa	
Musli	2 colheres de sopa	
Risoto	1 colher de sopa	
Salada de maionese	1 colher de sopa	
Soja	3 colheres de sopa	
Souflês	1 colher de sopa	
Sucrilhos	4 colheres de sopa	
Sushi	2 unidades	
Tabule (sem azeite)	2 colheres de sopa	

Grãos , Tubérculos e Farináceos II :

(1 porção = 40 pontos)

Baked potato (sem recheio)	½ unidade	
Batata	2 unidades	
Batata doce	1 unidade	
Canelone	2 unidades pequenas	
Capelete	1 xícara	
Creme de milho	2 colheres de sopa	
Cuscuz marroquino	3 colheres de sopa	
Farofa	2 colheres de sopa	
Lasanha	2 colheres de sopa	
Macarrão cozido	2 xícaras de chá	
Macarrão instantâneo	½ unidade	
Nhoque	4 colheres de sopa	

Panqueca com molho	½ unidade
Crepe sem molho	½ unidade
Polenta assada	2 colheres de sopa
Purê de batata	2 colheres de sopa
Quiche	1 unidade pequena
Ravióli	1 xícara pequena
Rondelli	1 unidade
Temaki sem maionese	1 unidade
Torta salgada	1 pedaço pequeno
Yakissoba	1 xícara de chá

Frutas I : (1 porção = 10 pontos)

Abacaxi	1 fatia
Ameixa amarela	3 unidades
Ameixa vermelha	2 unidades
Acerola	5 unidades
Amora	1 pires de chá
Banana-maçã	½ unidade
Banana-ouro	1 unidade
Banana-prata	½ unidade
Blueberry	3 colheres de sopa
Caju	2 unidades
Carambola	3 unidades
Cereja	6 unidades
Figo	1 unidade
Framboesa	2 colheres de sopa
Grapefruit	½ unidade
Jabuticaba	1 pires de chá
Jaca	3 bagos
Laranja	1 unidade
Lichia	4 unidades
Mamão	1 fatia
Manga	¼ unidade
Maracujá	1 unidade
Melão	1 fatia
Nectarina	2 unidades
Nêspera	2 unidades
Pêssego	1 unidade
Pitanga	3 colheres de sopa
Uvas	12 unidades

Frutas II : (1 porção = 15 pontos)

Abacate	1 colher de sopa
Abricó	3 unidades
Banana-nanica	½ unidade
Caqui	½ unidade
Fruta do conde	½ unidade
Goiaba	1 unidade
Kiwi	1 unidade
Lima-da-pérsia	2 unidades
Maçã	1 unidade
Melancia	1 fatia
Morango	8 unidades
Papaya	½ unidade
Pêra	1 unidade
Salada de frutas	3 colheres de sopa
Tâmara	3 unidades
Tangerina(mexicana)	1 unidade

Óleos e Gorduras: (1 porção = 20 pontos)

Azeite	1 colher de chá
Bacon	1 fatia
Manteiga	1 colher de chá
Margarina	1 colher de chá
Óleos vegetais	1 colher de chá

Leites e Iogurtes :

Coalhada seca	1 colher de sopa =	15 pontos
Creme de leite	1 colher de chá =	10 pontos
Danone	1 unidade =	30 pontos
Danoninho	1 unidade =	15 pontos
Iogurte batido	1 copo	200ml = 50 pontos
Iogurte desnatado	1 copo	200ml = 25 pontos
Iogurte com mel	1 unidade	220ml = 60 pontos
Iogurte natural	1 copo	200ml = 40 pontos
Leite desnatado	1 copo	200 ml = 20 pontos
Leite semidesnatado	1 copo	200 ml = 25 pontos
Leite em pó	4 medidas =	50 pontos
Leite de soja	1 copo	200ml=30pontos
Leite integral	1 copo	200ml = 35 pontos
Mix vigor	1 unidade	220ml = 60 pontos
Toddynho	1 unidade	= 55 pontos
Yakult	1 unidade	= 15 pontos

Pães e bolachas :

Biscoito inglês	1 unidade =	15 pontos
Bisnaguinha	1 unidade =	20 pontos
Bolacha crean-craker	1 unidade =	6 pontos
Bolacha doce	1 unidade =	6 pontos
Bolacha recheada	1 unidade =	18 pontos
Brioche	1 unidade =	50 pontos
Broa de milho	1 unidade =	40 pontos
Cookies	1 unidade =	15 pontos
Croissant	1 unidade =	60 pontos
Panetone	1 fatia =	40 pontos
Pão de batata	1 unidade =	40 pontos
Pão de centeio	1 fatia =	20 pontos
Pão doce	1 unidade =	50 pontos
Pão de fôrma	1 fatia =	20 pontos
Pão francês	1 unidade =	40pontos
Pão de glúten	1 fatia =	20pontos
Pão de Hambúrguer	1 unidade =	60 pontos
Pão integral	1 fatia =	20pont.
Pão italiano	1 fatia =	20 pontos
Pão de queijo	1 fatia =	25 pontos
Pão sírio	1 unid. peq.	20 pontos
Pão sueco	1 fatia	20 pontos
Torrada Bi-Tost	2 Unidades	20 pontos

Queijos e frios :

Alouette	2 colh. Sobrem.	25 pontos
Blanquet (peru)	1 fatia fina	5 pontos
Camembert / Brie	1 fatia fina	25 pontos
Catupiry	1 colher de sopa	20 pontos
Chester Lunch	1 fatia fina	5 pontos
Cottage	2 colh. de sopa	10 pontos
Cream cheese	2 colh. de sobr.	25 pontos
Fondue de queijo	1 colher de sopa	50 pontos
Gorgonzola	1 fatia pequena	20 pontos
Gruyère	1 fatia pequena	20 pontos
Lombo defumado	1 fatia fina	5 pontos
Mortadela (frango)	1 fatia fina	10 pontos
Mortadela (suína)	1 fatia fina	15 pontos
Mussarela	1 fatia fina	20 pontos
Mussarela de Búfala	1 unidade	20 pontos
Parmesão	2 colhs. de chá	10 pontos
Pastrame	1 fatia pequena	5 pontos
Peito de frango defumado	1 fatia fina	5 pontos
Peito de peru defumado	1 fatia fina	10 pontos
Polenguinho	1 unidade	20 pontos
Presnto cru	1 fatia fina	10 pontos
Presunto (peru)	1 fatia fina	5 pontos
Presunto suino	1 fatia fina	10 pontos
Provolone	1 fatia fina	25 pontos
Queijo de minas	1 fatia fina	5 pontos
Queijo prato	1 fatia fina	15 pontos
Queijo de Soja	1 fatia grande	25 pontos
Queijo suíço	1 fatia pequena	25 pontos
Requeijão	1 colher de sopa	19 pontos
Ricota	1 fatia grande	25 pontos
Roquefort	1 fatia pequena	25 pontos
Rosbife	1 fatia pequena	5 pontos
Salame	1 fatia fina	5 pontos
Salsichão	1 fatia fina	5 pontos

Bebidas :

Água de coco	1 copo (200 ml)	10 pontos
Batidas	½ unidade(100ml)	50 pontos
Blood Mary	1copopeq.(100ml)	34 pontos
Caldo de cana	1 copo(200ml)	30 pontos
Cerveja	1 lata(350ml)	40 pontos
Chá industrializad	1 unidade(200ml)	20 pontos
Chope	1 copo(300ml)	35 pontos
Coquetel de frutas	½ copo(100ml)	22 pontos
Gatorade	100ml	7 pontos
Gin/Cachaça	1 dose(40ml)	30 pontos
Groselha	1 copo(200ml)	24 pontos
Kir	1 taça(120ml)	50 pontos
Licor	1 copo(peq.)	76 pontos
Martíni	1 taça(120ml)	30 pontos
Refrigerante	1 copo(200ml)	23 pontos
Refresco de frutas	1 copo(200ml)	18 pontos
Suco	1 copo(200ml)	35 pontos
Suco natural	Número de frutas	
Uísque/saquê	1 dose(40ml)	30 pontos
Vermute	1 taça (120ml)	30 pontos
Vinho/Champanhe	1 taça(120ml)	56 pontos

Vinho do porto	1 copo peq.(60ml)	56 pontos
Vodca	1 dose (40ml)	30 pontos

Doce I :

Açaí	100g	67 pontos
Açúcar	1 colher de sopa	15 pontos
Açúcar mascavo	1 colher de sopa	15 pontos
Bala	1 unidade	6 pontos
Cereja em calda	1 colher de sobrem	11 pontos
Chiclete	1 unidade	4 pontos
Creme de abacate	1 colher de sopa	13 pontos
Doce fruta pasta	1 colher de sopa	20 pontos
Fibrax	1 pacote	30 pontos
Frutas em calda	1 porção	30 pontos
Gelatina	1 colher de sopa	7 pontos
Geleia	1 colher de sopa	14 pontos
Goiaba	1 fatia	11 pontos
Marron-glacê	1 colher de sopa	11 pontos
Mel	1 colher de sopa	16 pontos
Sagu	1 colher de sopa	10 pontos
Sorvetes de frutas sem leite	1 picolé	19 pontos
Suspiro	1 unidade	11 pontos

Doces II :

Arroz-doce	1 colher de sopa	10 pontos
Bijou	1 unidade	5 pontos
Bis	1 unidade	11 pontos
Bolo comum	1 fatia	60 pontos
Bomba creme	1 unidade	85 pontos
Bombom(sonh.valsa)	1 unidade	31 pontos
Brigadeiro	1 unidade	14 pontos
Camafeu/doces caramelados	1 unidade	25 pontos
Canjica	1 colher de sopa	10 pontos
Chantily	1 colher de sopa	25 pontos
Chocolate	100g	170 pontos
Coberturas	1 colher de sopa	20 pontos
Cocada	1 unidade	113 pontos
Creme de papaya	1 xícara de chá	80 pontos
Doce de leite	1 colher de sopa	27 pontos
Doces sírios	1 unidade	75 pontos
Fios de ovos	1 colher de sopa	62 pontos
Frozen yogurt	1 unidade	32 pontos
Kaak(doce sírio)	1 unidade	20 pontos
Leite condensado	1 colher de sopa	14 pontos
Manjar	2 colheres sopa	55 pontos
Maria mole	1 unidade	52 pontos
Merengue	1 unidade	52 pontos
M&M amendoim	1 pacotinho 30g	41 pontos
M&M chocolate	1 pacotinho 30g	37 pontos
Mouse	1 colher de sopa	28 pontos
Pão de mel	1 unidade peq.	30 pontos
Paçoca	1 unidade	32 pontos
Pamonha	1 unidade	60 pontos
Papo de anjo	1 unidade	42 pontos
Pavê	1 colher de sopa	45 pontos
Pé de moleque	1 unidade	25 pontos
Pudim	2 colheres	55 pontos
Quindim	1 unidade peq.	50 pontos
Sonho	1 unidade	140 pontos

Sorvete com leite	1 bola ou 1 picolé	55 pontos
Tapioca	1 porção	40 pontos
Tortas doces	1 fatia	110 pontos

Sopas e Molhos:

Caldo de carne	2 conchas	8 pontos
Caldo de galinha	1 concha	17 pontos
Caldo verde	1 concha	21 pontos
Canja	1 concha	30 pontos
Catchup	1 colher de sopa	6 pontos
Creme de cebola	1 concha	50 pontos
Creme de ervilha	1 concha	50 pontos
Creme de legumes	2 conchas	50 pontos
Maionese	1 colher de sopa	30 pontos
Mango chutney	1 colher de sopa	20 pontos
Missoshiro	1 concha	17 pontos
Molho bolonhesa	1 colher de sopa	12 pontos
Molho branco	1 colher de sopa	20 pontos
Molho gergelim	1 colher de sopa	25 pontos
Molho inglês	1 colher de sopa	2 pontos
Molho mostarda	1 colher de sopa	24 pontos
Molho roquefort	1 colher de sopa	36 pontos
Molho rosê	1 colher de sopa	50 pontos
Molho tártaro	1 colher de sopa	24 pontos
Molho de tomate	À vontade	
Molho de iogurte	1 colher de sopa	8 pontos
Mostarda	1 colher de sopa	3 pontos
Sopa de feijão	1 concha	50 pontos
Sopa de tomate	1 concha	15 pontos
Sopa de Vegetais I e II	2 conchas	24 pontos

Guloseimas :

Ameixa seca	1 unidade	3 pontos
Amêndoa	1 unidade	9 pontos
Amendoim	1 colher de sopa	45 pontos
Avelã	1 unidade	2 pontos
Azeitona	1 unidade	2 pontos
Baconzitos	10 unidades	10 pontos
Banana seca	1 unidade	10 pontos
Barra de cereais	1 unidade	28 pontos
Batata chips	80g	118 pontos
Batata pringle's	1 unidade	5 pontos
Biscoito polvilho	1 unidade	3 pontos
Biscoitos minibits	1 unidade	6 pontos
Castanha de cajú	1 colher de sopa	35 pontos
Castanha do Pará	1 unidade	10 pontos
Castanha Portuguesa/Pinhão	1 unidade	6 pontos
Caviar	1 colher de sopa	10 pontos
Coco ralado	1 colher de sopa	15 pontos
Damasco seco	1 unidade	3 pontos
Figo seco	1 unidade	6 pontos
Maçã seca	½ xícara chá	10 pontos
Noz	1 unidade	10 pontos
Patê de beringela	1 colher de chá	10 pontos
Patê de galinha	1 colher de chá	15 pontos
Pêra seca	1 unidade	3 pontos
Pipoca estourada	½ saco G(50g)	66 pontos
Pistache	1 unidade	3 pontos

Rosquinha	1 unidade	5 pontos
Salgadinhos assados	1 unidade pequena	20 pontos
Salgadinhos fritos	1 unidade pequena	40 pontos
Tomate seco	1 unidade	10 pontos
Tremoço	1 colher de sopa	15 pontos
Uva passa	1 colher de sopa	10 pontos

Produtos Diet Light :

Bacon Piecces Light	1 colher de sopa	8 pontos
Bala diet	1 unidade	2 pontos
Bolacha doce diet	1 unidade	14 pontos
Bolo diet	1 fatia	20 pontos
		Capuccino diet
1 colher de sopa	20 pontos	
Cerveja Light	1 lata	28 pontos
Chá diet	1 copo (200 ml)	10 pontos
Chiclete diet	1 unidade	2 pontos
Chocolate em pó diet	1 colher de sopa	20 pontos
Clight diet	À vontade	
Crean cheese light	1 colher de sopa	14 pontos
Creme de leite diet	1 colher de chá	7 pontos
Doce de leite diet	1 colher de sopa	5 pontos
Frozen diet	1 unidade	17 pontos
Gelatina dit	2 colh. de sopa	2 pontos
Geléia de mocotó diet	1 porção	22 pontos
Geléia diet	1 colh. de sopa	5 pontos
Groselha diet	2 colh. de sopa	5 pontos
Iogurte diet ou light	1 unidade	14 pontos
Leite condensado diet	1 colher de sopa	6 pontos
Maionese light	1 colher de sopa	14 pontos
Margarina light	1 colher de chá	15 pontos
Marshmellow diet	1 colher de sopa	7 pontos
Pão diet ou light	1 fatia	15 pontos
Pipoca light	½ saco grande	33 pontos
Pudim diet	1 porção	20 pontos
Queijo Danúbio light	1 fatia grande	15 pontos
Refrigerante diet/light	À vontade	
Requeijão light	1 colher de sopa	10 pontos
Shakes diet c/ água	1 porção	32 pontos
Shakes diet c/ leite desnatado	1 porção	56 pontos
Sorvete diet ou light	1 bola	25 pontos
Suco diet ou light	1 copo (200 ml)	10 pontos

Preparações Judaicas:

Aregue marinado	1 pires de chá	101 pontos
Biscoitos de cebola(Kichalech mit tzibale)	1 unidade 17	17 pontos
Bolinhos de peixe (Guefilte Fish)	6 unidades	160 pontos
Bolo de mel (Onek Leikach)	1 fatia	65 pontos
Caldo de frango (Guildene)	1 xícara de chá	131 pontos
Chalah	1 fatia fina	45 pontos
Compota de Pessach	1 xícara de café	126 pontos
Condimento p/ peixe (Cherein)	2 colh. De sopa	15 pontos
Falafel	1 unidade	23 pontos
Falso macarrão	3 colh. De sopa	74 pontos

(Spaetzle)		
Homus	3 colh. De sopa	47 pontos
Maça assada com nozes	1 unidade	64 pontos
Maça frita para sopa (Mondeleck)	2 colh. De sopa	31 pontos
Matze	1 unidade	20 pontos
Paquecas (Blintzes)	1 unidade	87 pontos
Pastéis cozidos (Varenikes)	1 unidade	115 pontos
Pastéis de batata (Knishes)	1 unidade	148 pontos
Pastéis de ricota (Bureka)	1 unidade	192 pontos
Pepino agridoce	2 unidades	9 pontos
Pepino em conserva	2 unidades	2 pontos
Repolho rocho com maça	4 colh. De sopa	47 pontos
Salada de fígado de galinha	2 colh. De sopa	84 pontos
Salada de ovos (Eir mit tzibale)	3 colh. De sopa	41 pontos
Salada de tahine	3 colh. De sopa	27 pontos
Sopa de beterraba (Borsht)	1 xícara de chá	114 pontos
Tchoulent simples (cozido)	3 colh. de sopa	114 pontos
Torta de queijo (Kese Kejel)	1 fatia	148 pontos
Trigo sarraceno (Kashe)	3 colh. de sopa	138 pontos

Sanduíches :

Americano	1 unidade	165 pontos
Bauru	1 unidade	110 pontos
Beirute	1 unidade	150 pontos
Cachorro-quente	1 unidade	92 pontos
Misto quente	1 unidade	100 pontos
Queijo quente	1 unidade	100 pontos

Pizzas: (1 fatia média)

Atum	1 Fatia média	74 pontos
Calabresa	1 Fatia média	100 pontos
Escarola	1 Fatia média	74 pontos
Frango c/ catupiry	1 Fatia média	85 pontos
Marguerita	1 Fatia média	81 pontos
Mussarela	1 Fatia média	81 pontos
Portuguesa	1 Fatia média	100 pontos
Quatro queijos	1 Fatia média	103 pontos

McDonald's :

Big Mac	164 pontos
Cheddar McMelt	155 pontos
Cheesebúrguer	85 pontos
Chicken McNuggets c/ 6 un.	106 pontos
Hamburguer	83 pontos
McChicken	138 pontos
McCookies	78 pontos
McFish	124 pontos
McFritas pequena	49 pontos

McFritas média	64 pontos
McFritas grande	110 pontos
McFruit pequeno	50 pontos
McFruit médio	84 pontos
McSalada bacon	113 pontos
Milk-shake pequeno	81 pontos
Milk-shake médio	129 pontos
Molho (McNuggets)	12 pontos
Quarteirão com queijo	147 pontos
Sorvete de casquinha	76 pontos
McDonald's	
Sandae McDonald's	84 pontos
Torta McDonald's	67 pontos

Churrascaria:

Alcatra	4 fatias finas	56 pontos
Contrafilé	4 fatias finas	56 pontos
Coração de galinha	8 unidades	54 pontos
Costela de boi	1 unidade(100g)	106 pontos
Costela de porco	1 unidade(100g)	96 pontos
Filé mignon	4 fatias finas	56 pontos
Fraldinha	3 fatias finas	30 pontos
Frango com pele	1 pedaço	45 pontos
Javali	100g	75 pontos
Maminha	3 fatias finas	30 pontos
Lingüiça	1 unidade	45 pontos
Perna de carneiro	1 unidade(100g)	66 pontos
Picanha	5 fatias	100 pontos
T-bone	100g	106 pontos

Preparações Regionais:

Acarajé	1 unidade	80 pontos
Angu	1 colher de sopa	12 pontos
Arroz -carreteiro	1 colher de sopa	17 pontos
Arroz com pequi	1 colher de sopa	20 pontos
Baião de dois	1 concha	90 pontos
Bobó de camarão	3 colheres de sopa	40 pontos
Caldeirada de frutos do mar	1 concha	25 pontos
Caruru	1 colher de sopa	6 pontos
Casquinha de siri	1 unidade	40 pontos
Cuscuz	1 fatia fina	20 pontos
Dobradinha	1 concha	22 pontos
ensopada		
Farofa de pinhão	1 colher de sopa	15 pontos
Feijão tropeiro	2 colheres de sopa	28 pontos
Feijoada	2 colheres de sopa	40 pontos
Fritada de carangueijo	1 concha	33 pontos
Galinhada	1 concha	45 pontos
Leitão pururuca	1 porção pequena	95 pontos
Moqueca de peixe	1 concha	112 pontos
Paçoca de carne de sol	1 colher de sopa	21 pontos
Pirão de peixe	2 colheres de sopa	20 pontos
Quibebe	2 colheres de sopa	10 pontos
Rabada	1 porção	45 pontos
Roupa-velha	1 porção	102 pontos
Torresmo pururuc	1 colher de sopa	53 pontos
Tutu de feijão	2 colheres de sopa	20 pontos
Vatapá	1 colher de sopa	20 pontos

Comida Árabe:

Abobrinha recheada	1 porção	118 pontos
Charuto de uva	7 unidades	112 pontos
Charuto de repolho	6 unidades	108 pontos
Coalhada seca	1 porção(210g)	211 pontos
Coalhada fresca	1 porção(120g)	97 pontos
Esfiha de queijo	1 unidade	67 pontos
Esfiha de carne	1 unidade	58 pontos
Fogazza de calabreza	1 unidade	96 pontos
Fogazza de catupiry	1 unidade	91 pontos
Fogazza de mussarela	1 unidade	98 pontos
Homus	1 porção(240g)	131 pontos
Kafta na bandeja	3 unidades	147 pontos
Prato verão	1 porção	136 pontos
Prato primavera	1 porção	151 pontos
Quibe frito	1 unidade	89 pontos

Comida Chinesa : (1 porção=350g)

Arroz chop-suei	81 pontos
Bifum	192 pontos
Camarão apimentado	55 pontos
Camarão ao molho de gengibre	59 pontos
Camarão chop-suei	65 pontos
Carne ao molho curry	77 pontos
Chop-suei de carne	83 pontos
Família feliz	87 pontos
Filé em tiras	88 pontos
Filé em tiras especial	83 pontos
Filé fatiado/Filé fatiado especial	86 pontos
Frango agridoce	84 pontos
Frango ao curry	101 pontos
Frango ao molho de gengibre	113 pontos
Frango chop-suei	99 pontos
Frango frito	121 pontos
Frango xadrez	109 pontos
Frango xadrez especial	106 pontos
Lombo frito	270 pontos
Macarrão chop-suei	103 pontos
Macarrão c/ camarão	99 pontos
Macarrão especial	110 pontos
Peixe apimentado	83 pontos
Peixe ao molho de gengibre	84 pontos
Peixe chop-suei	57 pontos
Porco agridoce	148 pontos

Comida Italiana :

Agnelotti	76 pontos
Frango à milanesa	142 pontos
Gnochi	113 pontos
Lasanha bolonhesa	175 pontos
Lasanha funghi	113 pontos
Molho Bella dona	35 pontos
Molho bolonhesa	78 pontos
Ravióli	73 pontos