JOÃO NA TRILHA · TABELA DE BOLSO DO CICLISTA

QUANTO CARBOIDRATO TEM NA MOCHILA

Carboidrato por porção caseira aproximada. Imprima, recorte e leve na trilha.

ALIMENTO	PORÇÃO	CARBO	FONTE
FRUTAS			
Banana-prata	1 média (sem casca) · ~70 g	**18 g**	TACO
Banana-nanica	1 média (sem casca) · ~100 g	**24 g**	TACO
FRUTAS SECAS			
Uva-passa	1 punhado · ~30 g	**24 g**	USDA
Tâmara (medjool)	1 unidade sem caroço · ~24 g	**18 g**	USDA
DOCES DE MERCEARIA			
Mel de abelha	1 colher de sopa · ~20 g	**17 g**	TACO
Melado	1 colher de sopa · ~20 g	**15 g**	TACO
Rapadura	1 tablete pequeno · ~25 g	**23 g**	TACO
Bananada (doce em barra)	1 barrinha · ~25 g	**19 g**	TACO
Goiabada cascão	1 fatia · ~30 g	**24 g**	TACO
Marmelada	1 fatia · ~30 g	**21 g**	TACO
Paçoca de amendoim Tem bastante gordura (cerca de 26 g a cada 100 g), que deixa a digestão mais lenta. Melhor antes ou depois do pedal do que no meio do esforço.	1 unidade · ~20 g	**10 g**	TACO
PÃES E TUBÉRCULOS			
Pão francês	1 unidade · ~50 g	**29 g**	TACO
Batata-doce cozida	1 pedaço médio · ~100 g	**18 g**	TACO
Batata inglesa cozida	1 unidade média · ~100 g	**12 g**	TACO
Mandioca cozida	1 pedaço médio · ~100 g	**30 g**	TACO
DA LOJA DE CICLISMO			
Gel de carboidrato Varia por marca: em geral, de 20 a 30 g de carboidrato por sachê. Confira o rótulo do seu.	1 sachê · ~30 g	**25 g**	Rótulo
Bala de goma (jujuba) Varia por marca. Confira o rótulo.	1 punhado · ~30 g	**23 g**	Rótulo
PRA BEBER			
Isotônico pronto Valor típico: cerca de 6 g a cada 100 ml. Varia por marca.	1 garrafa de 500 ml · ~500 ml	**30 g**	Rótulo

Para comparar: um sachê de gel tem, em geral, de 20 a 30 g de carboidrato. Esta tabela mostra quanto tem em cada alimento, e não quanto você deve comer: a quantidade por hora de pedal é ajustada individualmente por um(a) nutricionista.

Fontes: TACO — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, 4ª ed. (NEPA/UNICAMP, 2011); USDA FoodData Central (uva-passa e tâmara); rótulos (gel, bala de goma e isotônico: valores típicos; confira o rótulo do seu produto). Porções caseiras são aproximações, e os números são médias. Conteúdo jornalístico e educativo; não substitui orientação individual de nutricionista ou médico.

Contador online: monte a mochila no celular · @joaoalmeida.mtb