

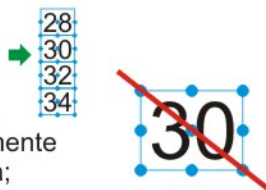
Exemplo:

Uma caixinha com 200 ml de suco tem 30 g de carboidratos. Quantos gramas de carboidratos tem um copo de 240 ml desse mesmo suco ?

1. Na escala de peso (mg) ou volume (ml), localize o valor 200 (ml de suco da caixinha);



2. Na coluna correspondente, encontre o valor 30 (g de carboidratos);

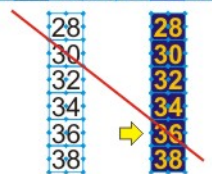


3. Estique a "linha de pesca", fazendo-a passar exatamente sobre o ponto azul no centro da célula encontrada;

4. Localize a coluna correspondente ao valor 240 (ml de suco no copo);



5. Verifique sobre que valor a linha está passando nessa coluna (36).



Resposta: 36 g de carboidratos.



Exemplo:

Quantos gramas de carboidratos tem uma garrafinha de 300 ml desse mesmo suco ?

Repita os passos de 1 a 3 do exemplo acima;

4. Localize a coluna correspondente ao valor 300 (ml de suco no copo);



5. Verifique sobre que valor a linha está passando nessa coluna (sobre o ponto azul entre 44 e 46).



Resposta: 45 g de carboidratos.



PESQUE - MUDE

**cálculo de carboidratos
por porção diferente da
medida caseira**

