

Refeição	Alimento		Porção	Substituição
Desjejum 6:40	Fruta	1	Porção	Grupo 4
	Pão integral	1	Fatia	Grupo 7
	Queijo branco	1	porção	Grupo 6
	Suco natural ou Leite com Linea achocolatado	1	copo	Grupo 4 e 6
Colação 9:30	Queijo branco	1	fatia	Barra de proteína
	Colageno Chá Mais 2941-0337	1	medida	Performance ou Bio2 Protein
Almoço 12:00	Salada verde sem talos	1	Colher sopa	Grupo 1
	Farinha de linhaça	1	Colher chá	Semente de Chia
	Legumes crus ralados	1	Colher sopa	Grupo 2
	Arroz integral	1	Colher sopa	Grupo 7
	Feijão	1	Colher sopa	Grupo 3
	Carne magra Temperar com abacaxi ou mamão	1	Colher sopa	Grupo 8 Enzyfor Vitafor 5681-5989 - opcional
	Azeite EV e limão	1	colher chá	Grupo 5
	Fruta	½	Unidade	Grupo 4
Lanche 15:00 17:00	Glucerna Abbot	1	medida	Proteína - farmácia
	Ou Polenguinho light	1	Porção	Grupo 6
	Ou Barra de proteína	1	Porção	Ergovita ou Mundo Verde
	Ou Amendoim	1	porção	Grupo 9
3 ovos por semana			40 g de proteína por dia	
Jantar 19:00	Salada verde sem talos	1	colher	Grupo 1
	Legumes	1	Colher sopa	Grupo 2
	Farinha de linhaça	1	Colher sopa	Semente de chia
	Carne branca	1	Colher sopa	Grupo 8
	Arroz integral	1	Colher sopa	Grupo 7
	Fruta	½	unidade	Grupo 4
Ceia 22:00	Suco misto com colágeno ou proteína batida com fruta.	1	Porção	Sorvete de proteína Ice 4 cream Opcional

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES**Grupo 1 - Vegetais tipo A - 20Kcal/porção**

Alface	1 prato sobremesa
Acelga (picada)	1 prato de sobremesa
Aipo (Salsão)	1 pires de chá
Agrião	1 prato sobremesa
Almeirão	1 prato sobremesa
Aspargos	1 pires chá
Berinjela	1 pires chá
Brócolis (folhas)	1 pires de chá
Cogumelos	1/2 xícaras de chá
Couve	1 pires chá
Couve-flor	1/2 pires de chá
Erva doce	1 pires chá
Escarola	1 prato sobremesa
Espinafre	1 prato sobremesa
Mostarda	1 prato sobremesa
Palmito	2 unidades pequenas
Pepino	1/2 unidade pequena
Rabanete	2 unidades médias
Repolho	1 pires chá
Rúcula	1 prato sobremesa
Tomate	1 unidade pequena

Grupo 2 - Vegetais tipo B - 25 Kcal/porção

Abóbora	2 colheres sopa
Abobrinha	2 colheres sopa
Alcachofra	1 unidade pequena
Beterraba	2 colheres sopa
Brócolis (flores)	1/2 pires chá
Cenoura	2 colheres sopa
Chuchu	3 colheres sopa
Pimentão	1 unidade pequena
Quiabo	1/2 pires de chá raso
Vagem	1/2 pires de chá raso

Grupo 3 - Leguminosas - 50 Kcal/porção

Ervilha	3 colheres de sopa
Feijão / Lentilha	1/2 concha pequena
Grão de bico	1 1/2 colheres de sopa
Soja	1 colher de sopa

Grupo 4 - Frutas - 50 Kcal/porção

Abacaxi	1 fatia média
Ameixa vermelha	1 unidade média
Ameixa preta	2 unidades pequenas
Banana maçã	1 unidade média
Banana prata	1 unidade pequena
Banana nanica	1/2 unidade grande
Carambola	2 unidades pequenas
Caju / nectarina	2 unidades pequenas
Caqui	1/2 unidade pequena
Caqui chocolate	1/2 unidade pequena
Cereja fresca	5 unidades
Figo	1 unidade média
Fruta do conde	1 unidade pequena
Goiaba branca	1 unidade pequena
Goiaba vermelha	1 unidade média
Jabuticaba	10 unidades
Kiwi	1 unidade média
Laranja pêra	1 unidade média
Lima	1 unidade pequena
Lichia	4 unidades
Maçã	1 unidade pequena
Mamão papaya	1/2 unidade pequena
Mamão	1 fatia fina
Manga	1/2 unidade media
Maracujá	2 unidades médias
Melancia	1 fatia média
Melão	1 fatia média
Morango	10 unidades médias
Pêra	1/2 unidade média
Pêssego	1 unidade média
Tangerina	1 unidade média
Uva	12 bagos médios
Salada de frutas	100 g

Obs. Se optar pelo suco, utilizar apenas 1 porção da fruta e adicionar água até o volume desejado.

Grupo 5 - Gorduras - 50 Kcal/porção

Manteiga	1 colher de sobremesa
Maionese	1 colheres de sopa rasa
Azeite de Oliva EV	1/2 colheres de sopa

Grupo 6 - Laticínios - 75 Kcal/porção

Coalhada	1 ½ colher sopa
Cottage	3 colheres de sopa
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa
Leite Molico Cálcio	1 copo
Leite baixa lactose	1 copo
Queijo de minas branco	1 fatia pequena
Queijo de minas light	1 ½ fatia pequena
Queijo mussarela/prato	1 fatia pequena (25g)
Mussarela búfala	1 nozinho pequeno
Requeijão light	2 colheres de sopa
Ricota	1 fatia pequena (40g)
Iogurte desnatado	1 unidade
Iogurte desnatado / mel	½ copo
Iogurte Bio Rich	1 unidade
Actimel tradicional	1 unidade

Grupo 7 - Cereais e Amiláceos – 70 Kcal/p

Arroz cozido	1 ½ colheres de sopa
Arroz integral cozido	2 colheres de sopa
Milho	2 colheres de sopa
Canjica (grãos)	1 ½ colheres de sopa
Fubá /Maisena	2 colheres de sopa rasa
Aveia em flocos	2 colheres de sopa rasa
Germe de trigo /Farelo	2 colheres de sopa
Farinha de mandioca	2 colheres sopa
Farinha de trigo	1 ½ colher de sopa
Farinha de rosca	1 colheres sopa
Farinha Láctea	1 colheres sopa
Granola light	½ xícara
Macarrão integral	2 colheres sopa
Purê de batata	2 colheres sopa rasa
Polenta assada	1 fatia pequena (60g)
Macarrão ao sugo	1 escumadeira rasa
Batata inglesa	1 unidade pequena
Batata doce	1/2 unidade pequena
Mandioca	1 pedaço pequeno
Mandioquinha	1 ½ colher de sopa
Pão caseiro integral	1 fatia
Pão sem glúten	1 Fatia
Pão de queijo	1 un pequena
Pão italiano	1 fatia pequena
Pão light integral	1 fatia
Pão Sírio	1/2 unidade pequena

Torradas integrais	1 unidade
All-Bran ou Fibre 1	1/2 xícara
Cróqui sem açúcar	½ xícara
Müsli	1 ½ colher sopa
Corn-Flakes	1/2 xícara

Grupo 8 - Carnes - 120 Kcal/porção

Carne bovina magra (patinho e alcatra)	1 bife pequeno grelhado (80g)
Bife de panela (coxão mole e fraldinha)	1 bife pequeno
Cozido de Panela de acém (picadinho)	3 colheres de sopa
Rosbife de lagarto	2 fatias finas
Camarão cozido	4 unidades médias
Peito de frango sem pele	1 bife pequeno
Coxa ou sobrecoxa assada sem pele	1 unidade pequena
Fígado	1 bife pequeno
Sardinha fresca	2 unidades médias
Atum fresco	1 posta
Atum em água e sal	1/2 lata
Tainha	1 porção pequena
Badejo	1 filé pequeno
Bacalhau	1 filé pequeno
Cação	1 posta pequena
Dourado	1 filé pequeno
Linguado	1 filé pequeno
Namorado	1 filé pequeno
Ovo cozido	1 unidades
Ovo de codorna	3 unidades
Pescada	1 filés pequenos
Salmão	1 filé pequeno

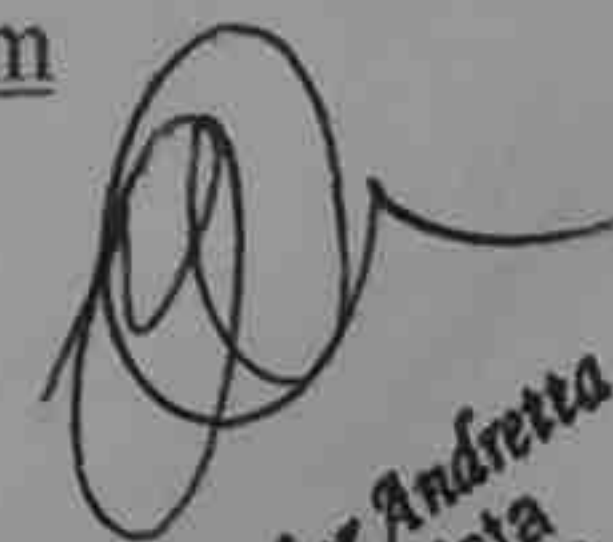
Grupo 9- Frutas oleaginosas – 90 Kcal/porção

Amêndoas/Avelã	4 unidades
Amendoim assado	10 unidades
Castanha de Caju	4 unidades
Castanha do Pará	3 unidades
Macadâmia /Nozes	3 unidades
Pinhão	3 unidades

Manter a ingestão do suplemento de proteína até o 6º mês de pós-operatório.

Orientações:

- Evitar beliscar entre as refeições.
- **Não tenha pressa. Mastigue bem os alimentos. O sucesso da operação depende da mastigação.**
- Não comer na frente da televisão, estudando ou trabalhando.
- **Não ingerir líquidos junto com as refeições principais (almoço e jantar).**
- Ingerir boa quantidade de líquidos ao dia. Dê preferência a água, sucos de frutas (limão, maracujá, acerola, caju, melancia, morango) sem açúcar. Evite o uso de açúcar para adoçar bebidas ou para fazer doces, se achar necessário, utilize adoçante de Stevia 100% ou Sucralose.
- Evitar cafés e bebidas achocolatadas, dar preferência aos chás de ervas. No caso de usar achocolatados no leite, utilize os diets (por exemplo: Achocolatado Gold® ou Cacau em pó).
- Evitar refrigerantes e sucos industrializados.
- Evitar principalmente alimentos ricos em gorduras como frituras (salgadinhos, pastéis, empanados, etc); embutidos (salame, salsicha, presunto, etc); doces (principalmente os que contenham creme de leite, leite condensado ou Chantilly), carnes gordas (linguiça, picanha, cupim, bacon, pernil, etc.).
- Dar preferência, carnes brancas (aves e peixes) sempre grelhadas, assadas ou cozidas.
- Utilizar principalmente laticínios desnatados (leite - molico®; queijos - cottage, ricota e minas light danúbio®; iogurtes desnatados.)
- Optar na maioria das vezes por pães integrais light ou caseiros.
- Comer 2 a 3 frutas ao dia.
- Trocar doces por frutas frescas ou secas, cereais em barra e iogurtes desnatados ou light.
- Temperar as saladas com vinagre, limão, cheiro verde e ervas aromáticas. Evitar o uso de sal, molhos a base de maionese, muito azeite e molhos prontos.
- Se tiver dúvidas, ligue: 98348-6439 ou envie e-mail: esther.andretta@gmail.com


Dra. Esther Andretta
Nutricionista
CRN - 3 3612