

**CARDÁPIO PARA UMA DIETA SEM RESÍDUOS****Café da Manhã (desjejum)**

Torradas sem fibras ou pães brancos (pão de forma sem casca, francês ou árabe): 2 a 3 unidades. Cream cracker ou bolacha água e sal: até 5 unidades.  
Tapioca pequena: 2 colheres das de sopa.  
Clara de ovos (mexidos, pochê ou cozidos): até 2 unidades.  
Requeijão light ou cottage: 2 colheres das de sopa. Geleias sem pedaços de frutas: 2 colheres das de sopa. Mel: 2 colheres das de sopa.  
Café, chá, mate a vontade  
Leite desnatado ou de vegetais (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju) - 1 copo de 250 mL  
Sucos claros coados - 1 copo de 250 mL

**Colação**

Água de coco ou isotônicos (Gatorade ou similar) – 1 copo de 350 mL  
Gelatina de cores claras (abacaxi/ limão) – 1 xícara das de chá

**Almoço****Opção 1**

Arroz branco: 2 a 3 colheres das de sopa cheias  
Macarrão pronto ou massas de farinha branca (trigo, arroz): 1 porção pequena (pode ser com molho de tomate sem pedaços)  
Legumes cozidos e sem casca (batata, cenoura, abóbora, chuchu): 2 a 3 colheres das de sopa cheias  
Carnes brancas cozidas ou grelhadas (peixe ou frango): 1 filé médio (aproximadamente 120 gramas)  
Sucos claros coados: 1 copo de 250 mL

**Opção 2**

SOPA – 1 bowl de 400 a 500 mL  
- Sopas de legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, inhame) com frango desfiado, caldo de frango sem gordura, peito de frango desfiado, tudo liquidificado e coado  
- Canja batida e coada.  
SOBREMESA – picolé de frutas claras ou pedaço pequeno de chocolate (30-50 gramas)

**Lanche da tarde****Opção 1**

Torradas sem fibras ou pães brancos (pão de forma sem casca, francês ou árabe): 2 a 3 unidades. Cream cracker ou bolacha água e sal: até 5 unidades.  
Tapioca pequena: 2 colheres das de sopa.  
Clara de ovos (mexidos, pochê ou cozidos): até 2 unidades.  
Requeijão light ou cottage: 2 colheres das de sopa. Geleias sem pedaços de frutas: 2 colheres das de sopa. Mel: 2 colheres das de sopa.  
Café, chá, mate a vontade  
Leite desnatado ou de vegetais (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju) - 1 copo de 250 mL  
Sucos claros coados - 1 copo de 250 mL

**Opção 2**

Iogurte desnatado (sem pedaços de frutas): 1 pote pequeno  
Café com leite desnatado ou leite vegetal (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju): 1 copo de 350 mL

**Jantar****Opção 1**

Arroz branco: 2 a 3 colheres das de sopa cheias  
Massas de farinha branca (trigo, arroz): 1 porção pequena (pode ser com molho de tomate sem pedaços)  
Batata cozida e amassada: 2 a 4 colheres das de sopa cheias  
Abobrinha ou cenoura cozidas: 2 a 4 colheres das de sopa cheias  
Carnes brancas cozidas ou grelhadas (peixe ou frango): 1 filé médio (aproximadamente 120 gramas)  
Sucos claros coados (pEx: suco de maçã): 1 copo de 250 mL

**Opção 2**

SOPA – 1 bowl de 400 a 500 mL  
- Sopas de legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, inhame,) e peito de frango desfiado, tudo liquidificado e coado  
- Canja batida e coada.  
SOBREMESA – picolé de frutas claras ou pedaço pequeno de chocolate (30-50 gramas)

**Ceia**

Chás claros (erva-doce ou cidreira ou camomila): 1 xícara, biscoito de água e sal (3 a 4 unid.), geleia (1 colher das de café por biscoito)

## Dieta por dia de preparo

### 1) Antevéspera do exame:

Interromper o consumo de sementes, amendoim, nozes e cereais integrais, tais como linhaça, trigo, aveia, centeio, cevada e cereais matinais, até a realização do procedimento. A ingestão desses alimentos prejudica o preparo de cólon e pode entupir o canal do aparelho, prolongando o exame.

### 2) Véspera do exame

Ingerir durante o dia, no mínimo, 2 (dois) litros de líquidos claros sem resíduos, como água, chás claros, sucos coados ou em caixa e bebidas isotônicas (Gatorade® ou outro).

A dieta precisa ser leve, de preferência pastosa, a base de alimentos como purê, arroz branco, clara de ovo cozido, peito de frango ou peixe cozido ou grelhado, batata cozida, caldo ou sopa, macarrão cabelinho de anjo na água e sal (sem milhos), bolacha de água e sal e gelatinas claras (opção: abacaxi ou limão).

**Não ingerir:** carnes vermelhas, verduras, frutas (com ou sem casca), leite e derivados (iogurtes, queijos, requeijão etc.), bebidas de cor vermelha. Bebidas alcoólicas devem ser evitadas durante o preparo.

### 3) No dia do exame

Seguir as orientações da dieta e do jejum que foram enviadas no preparo de cólon (também pode ser obtida no site da Endoview – [www.endoview.med.br](http://www.endoview.med.br))

## Resumo das orientações da dieta sem resíduos no preparo para colonoscopia

### Alimentos a serem evitados:

- Pães integrais, pães feitos com ovos e queijos, pães doces, macarrão integral, arroz integral, farelos, sementes de abóbora e girassol, cereais com fibras (All Bran, granola), biscoitos recheados, waffers, salgadinhos, frituras em geral.
- Sucos de frutas com açúcar, ameixa, kiwi, manga, laranja, pera, pêssego, abacaxi, melão, uva passa, frutas secas, coco, morango, abacate.
- Verduras folhosas (repolho, couve manteiga, couve-flor, brócolis, agrião, espinafre etc.), milho, pimentão e outros alimentos formadores de gases.
- Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, nozes, castanhas, amendoim.
- Leite e derivados.
- Gema de ovo, frios e embutidos (salsicha, presunto, linguiça, mortadela etc.), fígado, carnes gordurosas, carnes fritas ou a milanesa.
- Molhos gordurosos (maionese, catchup, mostarda, extratos e molhos de tomate etc.).
- Temperos condimentados: cominho, pimentas, curry etc.
- Doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia), refrigerantes, água tônica, bebidas alcoólicas.

### Alimentos permitidos:

- Leite e derivados DESNATADOS, leites vegetais (aveia, castanha, amêndoas, soja)
- Pão branco, cereal refinado cozido, macarrão, arroz branco.
- Bolacha de água e sal, torrada, biscoito de polvilho.
- Batata, cenoura, chuchu e abobrinha cozidos, em forma de purê ou creme (não pode colocar leite e manteiga) bem cozidos ou em sopas.
- Bebida vegetal de base de soja ou bebida vegetal de arroz.
- Frango sem pele, peixes, clara de ovo (cozidos ou assados).
- Azeite para refogar os alimentos em pequenas quantidades.
- Chás claros (erva-doce ou cidreira ou camomila).
- Gelatina diet e clara.
- Água de coco, bebidas isotônicas.
- Temperos naturais: alho, cebola, orégano, manjerição, alho-poró, alecrim, tomilho, sálvia e louro.