

CARDÁPIO PARA UMA DIETA COM RESTRIÇÃO DE RESÍDUOS

Elaborado pela Dra. Fernanda Mattos CRNRJ 08100418

Cafê da Manhã (desjejum)

Café, chá e mate à vontade. Sucos claros coados, água de coco ou isotônicos (Gatorade ou similar – não usar os de cor vermelha e azul): 1 copo de 250 mL

Leite desnatado ou de vegetais (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju) - 1 copo de 250 mL

Iogurte desnatado (sem pedaços de frutas): 1 pote pequeno

Banana-prata amassada (uma) ou maçã sem casca raspada (uma) ou purê ou papa de frutas ou assadas e sem casca.

Torradas (sem fibras) ou pães brancos (pão de forma sem casca, francês ou árabe): 2 a 3 unidades.

Cream cracker ou bolacha de água e sal: até 5 unidades. Tapioca pequena: 2 colheres das de sopa.

Ovos: pode comer 01 gema com duas claras de ovos (mexidos, pochê ou cozidos).

Requeijão light ou cottage: 2 colheres das de sopa.

Geleias (sem pedaços de frutas) ou mel: 2 colheres das de sopa.

Colação

Água de coco ou isotônicos (Gatorade ou similar – não usar os de cor vermelha e azul) – 1 copo de 350 mL

Gelatina (não usar os de cor vermelha e azul) – 1 xícara das de chá

Biscoito de polvilho

Almoço ou Jantar

Sucos claros coados, água de coco, mate ou isotônicos (Gatorade ou similar – não usar os de cor vermelha e azul): 1 copo de 250 mL

Arroz branco: 2 a 3 colheres das de sopa cheias

Caldo de feijão (coado, não pode grão, mesmo amassado ou batido)

Macarrão pronto ou massas de farinha branca (trigo, arroz): 1 porção pequena (pode ser com molho de tomate sem pedaços).

Azeite para refogar os alimentos em pequenas quantidades. Temperos naturais (alho e cebola ralados e refogados) ou em pó.

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)

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
- Canja sem gordura

SOBREMESA – picolé de frutas (não usar os de cor vermelha e azul) ou pedaço pequeno de chocolate (30-50 gramas)

Lanche da tarde (igual ao desjejum, mas sem ovos)

Café, chá e mate à vontade. Sucos claros coados, água de coco ou isotônicos (Gatorade ou similar – não usar os de cor vermelha e azul): 1 copo de 250 mL

Leite desnatado ou de vegetais (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju) - 1 copo de 250 mL

Sucos claros coados - 1 copo de 250 mL

Iogurte desnatado (sem pedaços de frutas): 1 pote pequeno

Torradas (sem fibras) ou pães brancos (pão de forma sem casca, francês ou árabe): 2 a 3 unidades. Cream cracker ou bolacha de água e sal: até 5 unidades. Tapioca pequena: 2 colheres das de sopa.

Requeijão light ou cottage: 2 colheres das de sopa.

Geleias (sem pedaços de frutas) ou mel: 2 colheres das de sopa.

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)