

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



SUBSISTÊNCIA

FCA 145-11

COLETÂNEA DE DIETAS ALIMENTARES

2008

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DIRETORIA DE INTENDÊNCIA**



SUBSISTÊNCIA

FCA 145-11

COLETÂNEA DE DIETAS ALIMENTARES

2008



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DIRETORIA DE INTENDÊNCIA

PORTARIA DIRINT Nº 56, DE 5 DE MAIO DE 2008.

Aprova a edição do Folheto que dispõe
sobre Coletânea de Dietas Alimentares.

O DIRETOR DE INTENDÊNCIA, no uso da atribuição que lhe confere o art. 11, inciso III, do Regulamento da Diretoria de Intendência (ROCA 21-26/2005), aprovado pela Portaria nº 317/GC3, de 16 mar. 2005; considerando o que consta o Ofício nº 082/AB4/649, de 21 nov. 2007, da SDAB (Processo 67423.001833/2007-83), resolve:

Art. 1º Aprovar a edição do FCA 145-11 “Coletânea de Dietas Alimentares”, que com esta baixa.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim do Comando da Aeronáutica (BCA).

Art. 3º Revoga-se o FMA 145-11 “Coletânea de Dietas Alimentares”, de 20 jun. 1988.

Maj Brig Int ELISEU MENDES BARBOSA
Diretor de Intendência

(Publicado no BCA nº 087, de 9 de maio de 2008)

SUMÁRIO

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	9
1.1 <u>FINALIDADE</u>	9
1.2 <u>ÂMBITO</u>	9
2 GENERALIDADES.....	10
3 DIETAS DE ROTINA.....	11
3.1 <u>DIETA LÍQUIDA</u>	11
3.2 <u>DIETA LEVE</u>	11
3.3 <u>DIETA BRANDA</u>	12
3.4 <u>DIETA GERAL</u>	13
3.5 <u>EXEMPLOS DE CARDÁPIOS</u>	13
4 DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS	14
4.1 <u>DIETAS RESTRITAS</u>	14
4.2 <u>DIETA LÍQUIDA RESTRITA</u>	14
4.3 <u>DIETA LEVE RESTRITA</u>	14
4.4 <u>DIETA BRANDA RESTRITA</u>	15
4.5 <u>EXEMPLOS DE CARDÁPIOS</u>	15
5 DIETAS HIPERPROTÉICAS	16
5.1 <u>DIETA HIPERPROTÉICA BAIXA EM Na</u>	17
5.2 <u>DIETAS RESTRITAS HIPERPROTÉICAS</u>	17
5.3 <u>EXEMPLOS DE CARDÁPIOS</u>	19
6 DIETAS TERAPÊUTICAS	20
6.1 <u>DIETAS COM RESTRIÇÃO DE SAL</u>	20
6.2 <u>DIETAS HIPERPROTÉICAS HIPOSSÓDICAS</u>	25
6.3 <u>DIETAS PARA DIABÉTICOS</u>	30
6.4 <u>DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS</u>	35
6.5 <u>DIETAS PARA PORTADORES DE ÚLCERA GASTRO-DUODENAL</u>	37

6.6 <u>DIETAS PARA CASOS DE DISPEPSIA</u>	38
6.7 <u>DIETA HIPOGORDUROSA</u>	42
6.8 <u>DIETA COM ÁCIDOS GRAXOS SAT/ INSAT NA PROPORÇÃO 1:3</u>	43
6.9 <u>DIETA BAIXA EM COLESTEROL</u>	44
6.10 <u>DIETA BAIXA EM TRIGLICÉRIDES</u>	44
6.11 <u>DIETA ISENTA DE GLÚTEN</u>	45
6.12 <u>DIETA BAIXA EM FENILALANINA</u>	47
6.13 <u>DIETA DE EXCLUSÃO (DIETA DE ROWE)</u>	48
6.14 <u>DIETA BAIXA EM PURINAS</u>	48
6.15 <u>DIETA PARA PORTADORES DE CÁLCULOS RENAI</u>	50
6.16 <u>DIETAS CETOGÊNICAS</u>	50
6.17 <u>DIETA NA INSULINOTERAPIA</u>	53
7 PREPARAÇÕES DIVERSAS	55
8 DISPOSIÇÕES FINAIS	63
REFERÊNCIAS	64
Anexo A – Exemplos de cardápio de dietas de rotina	65
Anexo B – Exemplos de cardápio de dietas de rotina modificadas	72
Anexo C – Exemplos de cardápio de dietas hiperprotéicas	75
Anexo D – Exemplos de cardápio de dietas terapêuticas	86
Anexo E – Preparações padrão	119
Anexo F – Lista de substituição de alimentos	128

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

O presente Folheto tem por finalidade difundir os conhecimentos da ciência de Nutrição, quanto aos regimes dietéticos, a nível Unidade não hospitalar, para preparação de refeições dietéticas mais comuns e mais simples e que possam ser produzidas pelos Serviços de Subsistência do Comando da Aeronáutica (COMAER).

1.2 ÂMBITO

Este Folheto aplica-se a todas as Unidades do Comando da Aeronáutica com Rancho organizado.

2 GENERALIDADES

A terapia nutricional é, comumente, individual e obediente aos postulados da Nutrição seguindo os critérios da lei da quantidade, qualidade, harmonia, adequação de acordo com o clima, peso ideal, atividade física e hábitos alimentares do paciente.

Este FCA servirá de guia aos serviços dietéticos mais simples, com a apresentação de dietas-padrões, facilmente adaptáveis às variadas situações clínicas.

3 DIETAS DE ROTINA

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

DIETAS DE ROTINA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
							comp.	ad.	comp.	ad.	
Líquida	1720	290	61	35	1189	1079	31	34	26	35	61
Leve	2070	352	64	45	1432	1277	37	34	36	35	68
Branda	2500	349	89	84	707	1235	37	135	35	139	3
Geral	2720	366	100	95	867	1545	36	169	35	174	99

3.1 DIETA LÍQUIDA

INTRODUÇÃO

Esta dieta é indicada para paciente com problemas mecânicos, ou seja, dificuldade de deglutição e mastigação; em casos de afecções do trato digestório, em determinados preparos de exames, em alguns pré e pós-operatório.

CARACTERÍSTICAS

- a) Baixo teor calórico;
- b) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- c) Consistência líquida; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

RECOMENDAÇÕES

Esta dieta é normalmente usada por um pequeno período de tempo, mas se este se prolongar, deverão ser feitos acréscimos protéicos e calóricos a fim de nutrir mais o paciente, evitar a monotonia de dieta e a conseqüente recusa da alimentação.

3.2 DIETA LEVE

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada para pacientes com problemas mecânicos, como dificuldade de deglutição e de mastigação; em casos de intolerância a alimentos sólidos, em determinados preparos de exames, e em alguns pré e pós-operatórios. É usada também como transição para as dietas brandas e gerais.

CARACTERÍSTICAS

- a) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- b) Consistência semi-líquida; e
- c) Distribuição: 5 refeições

RECOMENDAÇÕES

Dependendo das condições e necessidades do paciente, esta dieta poderá ser variada em seu volume e ser mais fracionada.

3.3 DIETA BRANDA

INDICAÇÃO

Dieta indicada para indivíduos com problemas mecânicos, em que haja necessidade de abrandar os alimentos para melhor aceitação; em outros casos, para facilitar o trabalho digestivo, e em alguns pós-operatórios. É usado como transição para dieta geral.

CARACTERÍSTICAS

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência: tecido conectivo e celulose abrandada por cocção ou ação mecânica;
- c) Restritos os alimentos crus, exceto alguns com textura mais suave, e restritas preparações à base de frituras; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

RECOMENDAÇÕES

Devem ser evitados:

- a) As especiarias e condimentos fortes;
- b) As frituras;
- c) Doces muito concentrados como goiabada, marmelada;
- d) Bebidas alcoólicas ou gasosas;
- e) Hortaliças cruas, mas são permitidas saladas de folhas bem tenras como alface;
- f) Leguminosas; deve ser servido apenas caldo;
- g) Frutas cruas, exceto as mais macias, como exemplo maçã, pêra mole, banana maçã, mamão. As outras podem ser servidas cozidas com pouco açúcar ou assadas. Devem ser evitados os bagaços de frutas como laranja, abacaxi, etc; e

h) Embutidos como salsicha, salame, lingüiça, e conservas enlatadas.

3.4 DIETA GERAL

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada para indivíduos em condições normais de alimentação e sem restrição a qualquer nutriente.

CARACTERÍSTICAS

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência normal; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

3.5 EXEMPLOS DE CARDÁPIOS

Verificar ANEXO A.

4 DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS

4.1 DIETAS RESTRITAS

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

DIETAS RESTRITAS	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
							comp.	ad.	comp.	ad.	
Líquida	1100	216	32	12	80	188	4	34	7	35	21
Leve	1350	264	33	18	102	229	4	34	12	35	27
Branda	2300	331	78	74	176	807	9	135	26	139	51

4.2 DIETA LÍQUIDA RESTRITA

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada em alguns preparos de exames, em determinados pré-operatórios e em pós-operatórios imediatos com a finalidade de hidratação do paciente.

CARACTERÍSTICAS

- a) Baixo teor calórico;
- b) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- c) Consistência líquida; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

RECOMENDAÇÕES

Esta dieta por ser deficiente em calorias e em diversos nutrientes deve ser usada por um pequeno período de tempo.

4.3 DIETA LEVE RESTRITA

INDICAÇÃO

Dieta indicada em alguns preparos de exames, em determinados pré e pós-operatórios e quando é necessário um certo repouso intestinal.

CARACTERÍSTICAS

- a) Baixo teor calórico;
- b) Hiperglicêmica, hipoprotéica, hipolipídica;
- c) Isenta de tecido conectivo e celulose;

- d) Consistência semi-líquida; e
- e) Distribuição: 5 refeições.

RECOMENDAÇÕES

Por seu baixo teor calórico e pela sua deficiência em diversos nutrientes, esta dieta não deve ser utilizada por tempo prolongado.

4.4 DIETA BRANDA RESTRITA

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada em preparos de alguns exames, nos casos de diarreias crônicas e também quando é necessária a moderação do trânsito intestinal, controlando-se o peristaltismo.

CARACTERÍSTICAS

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência: celulose e tecido conectivo modificados por cocção e ação mecânica;
- c) Restritos os alimentos crus e frituras; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

RECOMENDAÇÕES

- a) Alimentos não permitidos:
 - verduras cruas; e
 - frutas cruas, exceto banana – maçã (sem casca).
- b) Demais recomendações: as mesmas da dieta branda.

4.5 EXEMPLOS DE CARDÁPIOS

Verificar ANEXO B.

5 DIETAS HIPERPROTÉICAS

São dietas indicadas em caso de enfermidades infecciosas, em períodos de convalescença e em outros casos em que haja necessidade de um acréscimo protéico. Podem ser dos seguintes tipos:

Dieta líquida hiperprotéica:

- a) Normoglicídica, hiperprotéica, hipolipídica;
- b) Consistência líquida; e
- c) Distribuição: 6 refeições.

Dieta leve hiperprotéica:

- a) Normoglicídica, hiperprotéica, hipolipídica;
- b) Consistência semilíquida; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

Dieta branda hiperprotéica:

- a) Hipercalórica;
- b) Normolipídica, hiperprotéica, hipoglicídica;
- c) Consistência branda; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

Dieta geral hiperprotéica:

- a) Hipercalórica;
- b) Normolipídica, hiperprotéica, hipoglicídica;
- c) Consistência normal; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

DIETAS HIPER- PROTEICAS	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
							comp.	ad.	comp	ad.	
Líquida	2250	336	91	61	1415	1591	41	34	40	35	72
Leve	2350	341	92	69	1897	1793	46	34	52	35	79

Branda	2800	339	118	109	1172	1751	46	135	51	139	84
Geral	3000	356	128	119	1332	2061	45	169	52	174	110

5.1 DIETA HIPERPROTÉICA BAIXA EM Na

INDICAÇÃO

Dieta indicada em casos de cirrose hepática em que se fazem necessários o acréscimo protéico e a restrição de Na.

CARACTERÍSTICAS

- a) Hipercalórica;
- b) Normoglicídica, hipoprotéica, normolipídica;
- c) Baixo teor de Na;
- d) Isenta de sal;
- e) Consistência normal; e
- f) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mg)	Na (mEq)	K (mEq)
3010	374	125	113	426	1672	19	19	106

RECOMENDAÇÕES

- a) Proibido o uso de sal.
- b) Alimentos proibidos:
 - Embutidos como lingüiça, salsicha, salame;
 - Conservas em geral;
 - Molho tipo inglês, catchup, mostarda;
 - Pão salgado e bolachas com sal; e
 - Manteiga margarina com sal.

5.2 DIETAS RESTRITAS HIPERPROTÉICAS

INDICAÇÕES

Dietas indicadas nos casos de moléstias infecciosas, em fase de convalescença, e quando se restringirem os resíduos.

CARACTERÍSTICAS

Dieta líquida restrita hiperprotéica:

- a) Baixo teor calórico;
- b) Hiperglicêmica;
- c) Consistência líquida; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

Dieta leve restrita hiperprotéica:

- a) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- b) Consistência semi-líquida; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

Dieta branda restrita hiperprotéica:

- a) Normoprotéica, normoglicídica, normolipídica;
- b) Consistência branda; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

OBS: O percentual protéico destas dietas está dentro da faixa normal (10 a 15%), mas em relação às dietas restritas, a taxa protéica foi aumentada, sendo estas aqui apresentadas, então consideradas, hiperprotéicas.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

DIETAS RESTRITAS HIPERPROT	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl	(mEq)	Na	(mEq)	K (mEq)
							comp.	ad.	comp.	ad.	
LÍQUIDA	1400	241	54	23	168	402	6	34	11	25	23
LEVE	1900	329	64	37	337	566	7	34	25	35	34
BRANDA	2780	384	104	93	408	1140	23	135	38	139	56

RECOMENDAÇÕES

As mesmas recomendações das respectivas dietas restritas.

5.3 EXEMPLOS DE CARDÁPIOS

Verificar ANEXO C.

6 DIETAS TERAPÊUTICAS

6.1 DIETAS COM RESTRIÇÃO DE SAL

6.1.1 DIETAS ACLORETADAS:

- a) Líquida;
- b) Leve;
- c) Branda; e
- d) Geral.

INDICAÇÃO

Dietas indicadas para pacientes com problemas renais, cardíacos ou que apresentam hipertensão, com ou sem edema.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Líquida acloretada:

- a) Normal;
- b) Hiperprotéica;
- c) Restrita; e
- d) Restrita hiperprotéica.

DIETAS LÍQUIDA ACLORETADA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
Normal	1720	290	61	35	1189	1079	31	26	61
Hiperprot.	2250	336	91	61	1415	1591	41	40	72
Restrita	1100	216	32	12	80	188	4	7	21
Rest. Hiperp.	1400	241	54	123	168	402	6	11	23

Leve acloretada

- a) Normal;
- b) Hiperprotéica;
- c) Restrita; e

d) Restrita hiperprotéica.

DIETAS LEVE ACLORETADA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
Normal	2070	352	64	45	1432	1277	37	36	68
Hiperprot.	2320	343	93	64	1897	1673	58	52	79
Restrita	1350	264	33	18	102	229	4	12	27
Rest. Hiperp.	1880	331	65	33	328	549	7	25	30

Branda acloretada

- a) Normal;
- b) Hiperprotéica;
- c) Restrita; e
- d) Restrita hiperprotéica.

DIETAS LEVE ACLORETADA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
Normal	2540	353	90	85	707	1235	27	25	73
Hiperprot.	2780	345	119	103	1172	1751	46	41	84
Restrita	2320	335	78	74	167	786	10	15	46
Resta. Hiperp.	2790	390	106	89	399	1123	13	28	52

Geral acloretada

- a) Normal; e
- b) Hiperprotéica.

DIETAS GERAL ACLORETADA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
Normal	2740	370	100	95	867	1545	27	25	99
Hiperprotéica	2960	362	119	115	1332	2061	36	42	110

RECOMENDAÇÕES:

Líquida acloretada:

a) Normal:

- dieta de rotina sem sal.

b) Hiperprotéica:

- dieta líquida hiperprotéica sem sal.

c) Restrita:

- Dieta líquida sem sal.

d) Restrita hiperprotéica:

- Dieta líquida restrita hiperprotéica sem sal.

Leve acloretada:

a) Normal:

- Dieta de rotina sem sal.

b) Hiperprotéica:

- Dieta leve hiperprotéica, sem sal, e substituindo queijo amarelo por branco

ou ovo.

c) Restrita:

- Dieta leve restrita sem sal.

d) Restrita hiperprotéica:

- Dieta leve restrita, hiperprotéica, sem sal, substituindo queijo amarelo por

branco ou ovo.

Branda acloretada:

a) Normal:

- Dieta de rotina sem sal, e substituindo pão salgado por pão sem sal.

b) Hiperprotéica:

- Dieta branda hiperprotéica, sem sal, substituindo pão salgado por pão sem sal e queijo amarelo por branco ou ovo.

c) Restrita:

- Dieta branda restrita, sem sal, e substituindo pão salgado por pão sem sal.

d) Restrita hiperprotéica:

- Dieta branda restrita hiperprotéica, sem sal, substituindo pão salgado por pão sem sal e queijo amarelo por branco ou ovo.

Geral acloretada:

a) Normal:

- Dieta de rotina sem sal, e substituindo pão salgado por pão sem sal e queijo amarelo por branco ou ovo.

b) Hiperprotéica:

- Dieta geral hiperprotéica, sem sal, substituindo pão salgado por pão sem sal e queijo amarelo por branco ou ovo.

6.1.2 DIETAS HIPOCLORETADAS:

a) Líquida;

b) Leve;

c) Branda; e

d) Geral.

INDICAÇÃO:

A mesma indicação química das dietas acloretadas só que com uma restrição menos rígida em relação ao sódio.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

A composição química é a mesma das dietas acloretadas analisadas anteriormente, recebendo agora um acréscimo de 1 e 2 gramas de sal.

a) Líquida:

TEOR DE Na (mEq) DIETA	SEM ADIÇÃO DE NaCl	COM ADIÇÃO DE 1g NaCl	COM ADIÇÃO DE 2 g NaCl
Líquida	26	43	61
Líquida hiperprot.	40	57	75
Líquida restrita	7	24	42
Líquida restrita hiperprotéica	11	28	46

b) Leve:

TEOR DE Na (mEq) DIETA	SEM ADIÇÃO DE NaCl	COM ADIÇÃO DE 1g NaCl	COM ADIÇÃO DE 2 g NaCl
Líquida	36	53	71
Líquida hiperprot.	52	69	87
Líquida restrita	12	29	47
Líquida restrita hiperprotéica	25	42	60

c) Branda:

TEOR DE Na (mEq) DIETA	SEM ADIÇÃO DE NaCl	COM ADIÇÃO DE 1g NaCl	COM ADIÇÃO DE 2 g NaCl
Líquida	25	42	60
Líquida hiperprotéica.	41	58	76
Líquida restrita	15	32	50
Líquida restrita hiperprotéica	28	45	63

d) geral:

TEOR DE Na (mEq) DIETA	SEM ADIÇÃO DE NaCl	COM ADIÇÃO DE 1g NaCl	COM ADIÇÃO DE 2 g NaCl
Geral	24	42	60
Geral hiperprotéica	42	59	77

6.2 DIETAS HIPOPROTÉICAS HIPOSSÓDICAS

INDICAÇÃO:

Essas dietas destinam-se a indivíduos com alguma patologia renal, em que a restrição protéica e de Na se fazem necessárias. Em determinados casos não sendo preciso o controle de Na, pode-se acrescentar sal às dietas.

CARACTERÍSTICAS:

- Hiperglicêmica, hipoprotéica, normolipídica;
- Baixo teor de Na;
- Consistência normal; e
- Distribuição: 5 refeições

OBS: Foram feitos dois tipos de dieta. Na primeira etapa foi usado como fonte de proteína animal o ovo, e na segunda foi usada a carne como fonte.

6.2.1 DIETAS HIPOPROTEICAS HIPOSSÓDICAS – COM OVO

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

Kcal	CHO	PROT	LIP	Ca	P	Cl (meq)	Na (Emq)		K	
	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	comp.	ad.	comp.	ad.	(mEq)
1500	290	11	32	79	239	7	51	2	52	43
1820	307	21	587	135	363	8	68	5	70	36
2200	336	29	83	178	507	12	85	9	87	50
2500	385	41	89	265	686	13	101	11	104	103

COMPONENTES DA DIETA:

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS			
	1500 Kcal	1820 Kcal	2200 Kcal	2500 Kcal
Chá	à vontade	À vontade	à vontade	à vontade
Açúcar	60	60	60	60
Pão acloretado	--	50	50	100
Manteiga	--	10	10	15
Banana	100	50	100	100
Mel	60	60	60	60
Arroz	60	60	60	60
Feijão	--	--	--	30
Ovo	--	50	100	100
Batata	100	100	100	100
Chuchu	100	100	100	100
Alface	50	50	50	50
Tomate	100	50	100	100
Maçã	200	200	300	300
Groselha (xarope)	80	80	80	80
Óleo	30	40	60	60
NaCl	3	4	5	6

6.2.2 DIETAS HIPOPROTÉICAS HIPOSSÓDICAS – COM CARNE

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (meq)		Na (Emq)		K (mEq)
						comp.	ad.	comp.	ad.	
1500		11	32	79	239	7	51	2	52	43
1800	307	21	55	111	319	7	68	4	70	38
2200	346	29	79	135	433	9	85	5	87	56
2500	395	40	85	221	612	13	101	71	104	67

COMPONENTES DA DIETA :

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS			
	1500 Kcal	1820 Kcal	2200 Kcal	2500 Kcal
Chá	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade
Açúcar	60	60	60	60
Pão sem sal	--	50	50	100
Manteiga	--	10	10	15
Banana	100	50	150	150
Mel	60	60	60	60
Arroz	60	60	60	60
Feijão	--	--	--	30
Carne	--	30	60	60
Batata	100	100	100	100
Chuchu	100	100	100	100
Alface	50	50	50	50
Tomate	100	50	100	100
Maçã	200	200	300	300
Groselha (xarope)	80	80	80	80
Óleo	30	40	60	60
NaCl	3	4	5	6

RECOMENDAÇÕES

As dietas, apesar de serem hipossódicas, foram calculadas também com acréscimo de sal, nos casos em que não se torne necessária a restrição de Na.

6.2.3 DIETA LEVE HIPOPROTÉICA HIPOSSÓDICA

INDICAÇÃO:

Essa dieta é indicada para indivíduos com determinada patologia renal, em que seja necessário restringir a proteína e o Na, além de algum problema de ordem mecânica ou gastrointestinal.

CARACTERÍSTICAS:

- a) Hiperglicídicas, hipoprotéica, normolipídica.
- b) Baixo teor de Na.
- c) Consistência semilíquida.
- d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

Kcal	CHO	PROT	LIP	Ca	P	Cl (meq)		Na (Emq)		K
	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	comp.	ad.	comp.	ad.	(mEq)
200	375	34	44	179	469	11	11	85	12	54

RECOMENDAÇÕES:

a) A dieta foi calculada como hipossódica, mas foi incluído sal na análise, para os casos em que não haja necessidade de restrição de Na.

b) A quantidade dosada de sal foi em termos de uma média, podendo ser usada uma quantidade maior ou menor do que a estipulada neste manual.

6.2.4 DIETA DE GIOVANETTI, MODIFICADA:**INDICAÇÃO**

Dieta indicada para pacientes que apresentam problemas renais, basicamente uremia.

CARACTERÍSTICAS:

- a) Hiperglicêmica, hipoprotéica, normolipídica;
- b) Teor de aminoácidos essenciais provenientes da proteína de ovo;
- c) Isenta de sal;
- d) Consistência normal; e
- e) Fracionamento: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA:

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
2800	447	21	104	184	404	13	85	54

DIETA DE ARROZ, MODIFICADA.

INDICAÇÃO

Dieta indicada para pacientes com problemas renais graves como as glomerulonefrites e/ou problemas cardíacos, já que além de ser uma dieta com teor protéico muito restrito também apresenta um baixo teor de Na.

CARACTERÍSTICAS:

- a) Baixo teor calórico;
- b) Hiperglicêmica, hipoprotéica, hipolipídica;
- c) Proteínas de origem vegetal,
- d) Isenta de sal;
- e) Consistência normal; e
- f) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
1630	335	15	25	165	337	3	1	33

6.3 DIETAS PARA DIABÉTICOS COM

- | | |
|---|-----------------|
| { | CHO - 60% |
| | PROT - 10 a 20% |
| | LIP - 20 a 30% |

INDICAÇÃO

Essas dietas são indicadas para indivíduos diabéticos, utilizando-se percentuais dentro do padrão normal.

CARACTERÍSTICAS:

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica,
- b) Consistência normal; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						comp.	ad.	comp.	ad.	
2000	254	76	77	814	1304	43	135	39	139	83
2500	314	99	94	1100	1729	58	169	52	174	121
3000	378	116	113	1179	1949	64	169	66	174	134

COMPONENTES DA DIETA

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS		
	2000 Kcal	2500 Kcal	3000 Kcal
Leite	400	600	600
Pão	100	125	150
Manteiga	10	20	25
Ovo	50	50	50
Banana	100	100	100
Arroz	100	100	140
Feijão	60	60	60
Carne	100	150	200
Batata	--	100	200
Chuchu	200	200	300
Tomate	150	150	150

Laranja	200	200	300
Óleo	40	40	50
NaCl	8	10	10

RECOMENDAÇÕES

- a) Observar as quantidades indicadas, medindo ou pesando o alimento cru;
- b) Usar no preparo da dieta: sal (se permitido), vinagre ou suco de limão, cebola, alho e cheiro verde;
- c) Não usar açúcar na dieta. Usar, se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;
- d) Usar chá, café, refresco artificial (sem açúcar), água com limão à vontade, usando se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;
- e) São proibidos: doces, balas, chocolates, sorvetes e refrigerantes;
- f) Gelatina dietética pode ser usada à vontade; e
- g) Variar o cardápio com as substituições dadas, de acordo com os grupos de alimentos pertinentes.

6.3.1 DIETAS PARA DIABÉTICOS COM MAIOR APORTE CALÓRICO NO ALMOÇO E JANTAR

INDICAÇÃO

Essas dietas destinam-se a indivíduos diabéticos, sendo distribuídas as calorias de modo a equilibrar a glicemia do paciente.

CARACTERÍSTICAS

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica

{	CHO - 60%
	PROT - 10 a 20%
	LIP - 20 a 30%
- b) Calorias fracionadas por refeição:

<ul style="list-style-type: none"> – Desjejum – Lanche das 14 horas – Lanche das 20 horas 	{	$\frac{1}{7}$	do VCT
--	---	---------------	--------

$$\begin{array}{l} - \text{Almoço} \\ - \text{Jantar} \end{array} \left\{ \begin{array}{l} 2 \\ 7 \end{array} \right. \text{ do VCT}$$

c) Consistência normal; e

d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

VCT	REFEIÇÃO	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)	Na (mEq)	K (mEq)
800	Desjejum	107	16	4	3	124	107	5	2	9
	14 horas	107	16	4	3	124	107	5	2	9
	20 horas	107	16	4	3	124	107	5	2	9
	Almoço	250	27	13	10	71	197	2	2	20
	Jantar	250	27	13	10	71	197	2	2	20
1000	Desjejum	141	18	6	5	136	116	8	8	4
	14 horas	141	18	6	5	136	116	8	8	4
	20 horas	141	18	6	5	136	116	8	8	4
	Almoço	301	41	14	9	58	182	2	2	14
	Jantar	301	41	14	9	58	182	2	2	14
1500	Desjejum	214	22	9	10	255	210	11	11	8
	14 horas	214	22	9	10	255	210	11	11	8
	20 horas	214	22	9	10	255	210	11	11	8
	Almoço	439	57	19	15	94	284	2	2	22
	Jantar	439	57	19	15	94	284	2	2	22
2000	Desjejum	266	34	10	10	261	224	13	11	13
	14 horas	266	34	10	10	261	224	13	11	13
	20 horas	266	34	10	10	261	224	13	11	13
	Almoço	609	75	21	25	95	269	2	2	24
	Jantar	609	75	21	25	95	269	2	2	24
2500	Desjejum	362	47	12	14	282	248	19	17	14
	14 horas	362	47	12	14	282	248	19	17	14

	20 horas	362	47	12	14	282	248	19	17	14
	Almoço	715	89	29	27	116	419	3	3	31
	Jantar	715	89	29	27	116	419	3	3	31
3000	Desjejum	432	53	19	16	302	338	18	19	11
	14 horas	432	53	19	16	302	338	18	19	11
	20 horas	432	53	19	16	302	338	18	19	11
	Almoço	854	110	36	30	174	537	4	4	44
	Jantar	854	110	36	30	174	537	4	4	44

COMPONENTES DA DIETA

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS						
	800 Kcal	1000 Kcal	1500 Kcal	2000 Kcal		2500 Kcal	3000 Kcal
Leite	300	300	600	600	600		600
Pão	--	75	75	75	150		150
Manteiga	--	7,5	15	15	30		15
Ovo	--	--	--	--	--		150
Banana	150	--	--	150	150		225
Arroz	--	60	60	100	120		120
Feijão	--	--	40	40	60		60
Carne	100	100	100	100	150		200
Chuchu	300	100	200	200	200		400
Tomate	200	100	100	200	200		300
Laranja	200	200	200	200	200		400
Óleo	10	10	20	40	40		40
NaCl	4	4	6	7	8		10

RECOMENDAÇÕES

O Na e o Cl foram analisados em relação ao teor de composição dos alimentos. Foi dosada a quantidade de sal em todas as dietas, mas em termos de média, podem ser usadas quantidades maiores ou menores do que as estipuladas aqui.

Kcal	NaCl (g)	Na (mEq)		Cl (mEq)	
		Comp.	adição	Comp.	adição
800	4	10	70	19	68
1000	4	28	70	28	68
1500	6	37	104	37	101
2000	7	37	122	43	118
2500	8	57	139	63	135
3000	10	65	174	62	169

6.3.2 DIETA LEVE PARA DIABÉTICOS

INDICAÇÃO

Dieta destinada à pacientes diabéticos com algum problema mecânico, de mastigação ou deglutição, ou que tenham intolerância a alimentos sólidos.

CARACTERÍSTICAS

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência: semilíquida; e
- c) Distribuição: 6 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						comp.	ad.	comp.	ad.	
2200	275	78	77	1210	1329	36	68	32	70	82

RECOMENDAÇÕES

Não usar açúcar na dieta. Usar, se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;

Usar chá, café, refresco artificial, (sem açúcar) água com limão à vontade, usando se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;

São proibidos: doces, balas, chocolates, sorvetes e refrigerantes; e

Gelatina dietética pode ser usada à vontade.

6.4 DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS

INDICAÇÃO:

Estas dietas destinam-se a indivíduos que, além de serem diabéticos, apresentam alguma patologia renal, sendo necessário controle protéico.

CARACTERÍSTICAS:

- Normoglicídica, hipoprotéica, hiperlipídica CHO - 62%
- Consistência normal PROT - 8%
- Distribuição: 5 refeições LIP 30%

OBS: Foram feitos dois tipos de dietas. Na primeira etapa foi usada carne como fonte de proteína animal, e na segunda, ovo.

6.4.1 DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS – COM CARNE

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						comp.	ad.	comp.	ad.	
1000	146	20	39	102	298	7	68	4	70	37
1500	202	31	63	127	453	10	86	5	87	53
1800	252	35	73	146	538	11	101	6	104	69
2000	271	41	84	190	669	12	118	6	122	78
2500	334	46	109	226	771	16	135	7	139	97
3000	385	53	139	280	865	18	135	9	139	106

COMPONENTES DA DIETA

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS					
	1000 Kcal	1500 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal	2500 Kcal	3000 Kcal
Chá	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade
Pão sem sal	50	50	50	50	50	100
Manteiga	15	15	15	15	20	30
Banana	50	100	100	100	200	200

Arroz	60	100	120	120	140	160
Feijão	--	--	--	30	30	30
Carne	30	60	60	60	60	60
Batata	100	150	250	250	250	250
Chuchu	50	100	100	100	200	200
Alface	50	50	50	50	50	50
Tomate	50	50	50	50	100	200
Maçã	200	200	300	300	400	400
Óleo	20	40	50	60	80	100
NaCl	4	5	6	7	8	8

6.4.2 DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS – COM OVO

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						comp.	ad.	comp.	ad.	
1000	137	20	41	120	314	7	68	6	70	30
1500	194	31	67	169	513	11	85	10	87	45
1800	243	35	77	188	598	13	101	10	104	61
2000	262	42	88	232	729	13	118	10	122	70
2500	325	46	113	268	831	17	135	11	139	69
3000	376	54	143	322	925	20	135	13	139	98

COMPONENTES DA DIETA

ALIMENTO	QUANTIDADES EM GRAMAS					
	1000 Kcal	1500 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal	2500 Kcal	3000 Kcal
Chá	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade	à vontade
Pão sem sal	50	50	50	50	50	100
Manteiga	15	15	15	15	20	30
Banana	50	100	100	100	200	200

Arroz	60	100	120	120	140	160
Feijão	--	--	--	30	30	30
Ovo	50	100	100	100	100	100
Batata	50	100	200	200	200	200
Chuchu	50	100	100	100	200	200
Alface	50	50	50	50	50	50
Tomate	50	50	50	50	100	200
Maçã	200	200	300	300	400	400
Óleo	20	40	50	60	80	100
NaCl	4	5	6	7	8	8

RECOMENDAÇÕES

- a) Observar as quantidades indicadas, medindo ou pesando o alimento cru;
- b) Usar no preparo da dieta: sal (se permitido), vinagre ou suco de limão, cebola, alho e cheiro verde;
- c) Não usar açúcar na dieta. Usar, se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;
- d) Usar chá, café, refresco artificial, (sem açúcar) água com limão à vontade, usando se necessário, sacarina ou qualquer adoçante artificial;
- e) São proibidos: doces, balas, chocolates, sorvetes e refrigerantes;
- f) Gelatina dietética pode ser usada à vontade; e
- g) Variar o cardápio com as substituições dadas, de acordo com os grupos de alimentos pertinentes.

6.5 DIETAS PARA PORTADORES DE ÚLCERA GASTRO-DUODENAL

INDICAÇÃO

Dieta indicada em casos de úlcera gastroduodenal com a finalidade de reduzir a secreção, neutralizar a acidez e proteger a mucosa gástrica.

CARACTERÍSTICAS

Fase Hemorrágica:

- a) Hipoglicídica, hiperprotéica, hiperlipídica;
- b) Dieta à base de leite puro frio ou coalhado;
- c) Consistência líquida; e
- d) Distribuição: 2 em 2 horas.

Fase não hemorrágica grau I

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência semilíquida; e
- c) Distribuição: 7 refeições.

Fase não hemorrágica grau II

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência branda; e
- c) Distribuição: 7 refeições.

RECOMENDAÇÕES

A transição de fases depende da evolução clínica do paciente, da sua aceitação quanto à dieta e da prescrição médica. Porém algumas recomendações devem ser observadas, tais como:

- a) Evitar o uso de bebidas alcoólicas; infusões ricas em cafeína devem ser evitadas ou usadas em pequena quantidade, conforme o paciente;
- b) Evitar alimentos ricos em celulose, frutas ácidas, embutidos, condimentos picantes, doces concentrados como goiabada, marmelada;
- c) Evitar frutas; utilizar preparações mais cozidas, grelhadas ou ensopadas; e
- d) As refeições devem ser feitas em intervalos regulares (2 em 2 horas) e em pequenos volumes.

6.6 DIETAS PARA CASOS DE DISPEPSIAS

INDICAÇÃO

Dietas indicadas para pacientes com problemas intestinais provenientes do desvio da flora intestinal típica, podendo esse desvio causar uma dispepsia fermentativa, putrefativa ou mista.

CARACTERÍSTICAS

Dieta para dispepsia fermentativa

- a) Consistência branda;
- b) Hipoglicídica, normoprotéica;
- c) Pouco condimentada; e
- d) Distribuição: 5 ou mais refeições.

Dieta para dispepsia putrefativa

- a) Consistência branda;
- b) Normoglicídica, hipoprotéica;
- c) Pouco condimentada; e
- d) Distribuição: 5 ou mais refeições.

Dieta para dispepsia mista

- a) Consistência branda;
- b) Hipoglicídica, hipoprotéica;
- c) Pouco condimentada; e
- d) Distribuição: 5 ou mais refeições.

QUADRO DE RECOMENDAÇÕES

Dispepsia fermentativa

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROIBIDOS
Leite e Derivados	Coalhadas, iogurtes, queijo fresco, queijo prato, ricota, manteiga (ou margarina).	Leite e queijos picantes.
Carnes e Ovos	Carne magra em geral, frango, peixe, língua, fígado, presunto magro, ovo quente, pochê, cozido ou mexido.	Carnes gordas em geral, como: Carne de porco, embutidos (lingüiça, salsicha, presunto, salame), carnes enlatadas, ovo frito.
Verduras	Chuchu, abobrinha, cenoura, abóbora, palmito.	Verduras folhosas, como: Alface, almeirão, couve, agrião,

e Legumes		escarola.
Cereais e derivados.	Arroz, macarrão, farinhas, bolacha cream craker, biscoito de polvilho, torradas.	Aveia, batata, pão fresco, biscoitos doces.
Leguminosas	Só o caldo.	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.
Frutas	Banana maçã, mamão, melão, laranja lima, maçã (sem casca), pêra (sem casca) e frutas cozidas sem açúcar.	Banana nanica (crua), frutas ácidas, compotas e doces concentrados como goiabada, marmelada, pessegada.
Bebidas e Complementos	Chá mate, erva-doce, camomila, água mineral (sem gás), gelatina, sacarina glicose em pequena quantidade.	Bebidas gasosas (refrigerantes e água mineral com gás), pimenta, mostarda, pickles (conservas), molhos picantes, vinagre, doces em geral.

Dispepsia putrefativa

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROIBIDOS
Leite e Derivados	Coalhadas, iogurtes, queijo fresco, queijo prato, ricota, manteiga (ou margarina).	Leite e queijos picantes.
Carnes e Ovos	Carne magra em geral, frango, peixe, ovo quente, pochê, cozido ou mexido. (usar 1 porção em dias alternados)	Carnes gordas em geral, como: Carne de porco, embutidos (lingüiça, salsicha, presunto, etc.), língua, fígado, ovo frito.
Verduras e Legumes	Chuchu, abobrinha, cenoura, abóbora, palmito.	Verduras de folhas, como: Alface, almeirão, couve, agrião, escarola.
Cereais e derivados.	Todos, com exceção dos cereais integrais.	Cereais integrais.
Leguminosas	Só o caldo.	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.
Frutas	Banana maçã, mamão, melão, laranja lima, maçã (sem casca), pêra	Banana nanica (crua), frutas ácidas.

	(sem casca), frutas cozidas com açúcar, suco de frutas (coado), compotas, doces.	
Bebidas e Complementos	Chá mate, preto, erva-doce, camomila, água mineral (sem gás), gelatina.	Bebidas gasosas (refrigerantes e água mineral com gás), pimenta, mostarda, pickles (conservas), molhos picantes, vinagre.

Dispepsia mista

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROIBIDOS
Leite e Derivados	Coalhadas, iogurtes, queijo fresco, queijo prato, ricota, manteiga (ou margarina).	Leite e queijos picantes.
Carnes e Ovos	Carne magra em geral, frango, peixe, ovo quente, pochê, cozido ou mexido. (usar 1 porção em dias alternados)	Carnes gordas em geral, como: Carne de porco, embutidos (lingüiça, salsicha, presunto, etc.), língua, fígado, ovo frito.
Verduras e Legumes	Chuchu, abobrinha, cenoura, abóbora, palmito.	Verduras de folhas, como: Alface, almeirão, couve, agrião, escarola.
Cereais e derivados.	Arroz (não integral), macarrão, farinha, bolacha salgada, biscoito de polvilho, torradas.	Cereais integrais, batata, pão fresco, biscoitos doces.
Leguminosas	Só o caldo.	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.
Frutas	Banana maçã, mamão, melão, laranja lima, maçã (sem casca), pêra (sem casca), frutas cozidas sem açúcar.	Banana nanica (crua), frutas ácidas, compotas e doces concentrados como: goiabada, marmelada, pessegada.
Bebidas e Complementos	Chá mate, preto, erva-doce, camomila, água mineral (sem gás), gelatina, sacarina, glicose em pequena quantidade, água..	Bebidas gasosas (refrigerantes e água mineral com gás), pimenta, mostarda, pickles (conservas), molhos picantes, vinagre, doces em geral.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Os alimentos devem ser preparados cozidos ou grelhados, evitando assim o uso de óleo.

As preparações devem ser pouco temperadas; usar pequenas quantidades de cheiro verde e cebolinha.

6.7 DIETA HIPOGORDUROSA

INDICAÇÃO

A dieta baixa em gorduras destina-se a indivíduos com enfermidades hepáticas, pancreáticas e da vesícula biliar. Se houver necessidade de um acréscimo protéico, aplicar uma dieta, além de hipogordurosa, hiperprotéica.

CARACTERÍSTICAS

Dieta hipogordurosa, normal:

- a) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- b) Isenta de gordura de adição;
- c) Consistência normal; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

Dieta hipogordurosa,, hiperprotéica

- a) Normoglicídica, hiperprotéica, hipolipídica;
- b) Isenta de gordura de adição;
- c) Consistência normal; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

DIETA HIPOGOR- DUROSA	Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
							comp.	ad.	comp.	ad.	
Normal	2290	369	91	50	781	1328	35	135	35	139	81
Hiperprot.	2580	359	119	74	1246	1844	45	135	51	139	93

RECOMENDAÇÕES

Alimentos e preparações que devem ser evitados:

- a) Manteiga, margarina, creme de leite, queijos gordurosos;
- b) Carnes gordas, alimentos embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, mortadela, salame) e enlatados (patês, sardinha em óleo);
- c) Maionese, gordura de porco, gordura de coco;
- d) Coco, amendoim, nozes, castanha-do-pará, castanha-de-caju, amêndoa, avelã, azeitona, chocolate;
- e) Abacate, sorvetes, biscoitos amanteigados, preparações à base de manteiga e creme de leite;
- f) Frituras; e
- g) Óleos.

Preparar os alimentos cozidos, ensopados ou grelhados.

6.8 DIETA COM ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS / INSATURADOS NA PROPORÇÃO 1:3

INDICAÇÃO

Esta dieta destina-se a indivíduos com problemas de dislipidemias.

CARACTERÍSTICAS

- a) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- b) Baixo teor de ácidos graxos saturados;
- c) Consistência normal, e
- d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

Kcal	CHO (g)	PROT (g)	LIP (g)	ÁC.GRAXOS		Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
				SAT.	INSAT.			comp.	ad.	comp.	ad.	
2500	391	90	74	18	56	1218	591	38	135	36	139	82

6.9 DIETA BAIXA EM COLESTEROL

INDICAÇÃO

Esta dieta destina-se a indivíduos com hipercolesterolemia.

OBSERVAÇÕES

Pode ser usada, nos casos de hipercolesterolemia, a mesma dieta indicada para as dislipidemias, ou seja, a dieta com ácidos graxos saturados e insaturados na proporção 1:3, que apresenta um teor de colesterol de 146 mg.

As substituições dos alimentos poderão ser efetuadas de acordo com a lista de substituição de alimentos quanto ao valor calórico total, com exceção dos grupos 5 (carnes) e 8 (leite) que apresentam restrições.

a) Alimentos proibidos do grupo 5:

- Carnes gordurosas, miúdos, carne de porco;
- Camarão, ostra, lagosta;
- Frios, como presunto, mortadela, salame;
- Queijo prato, queijo minas, mussarela, requeijão; e
- Ovo (gema).

b) Alimentos proibidos do grupo 8:

- Leite integral;
- Iogurte; e
- Coalhada.

6.10 DIETA BAIXA EM TRIGLICÉRIDES

INDICAÇÃO

Dieta indicada para pacientes com metabolismo dos lípides alterados, apresentando índices elevados de lipoproteínas no plasma.

CARACTERÍSTICAS

- a) Hipoglicídica, Hiperproteica, normolipídica;
- b) Baixo teor de triglicérides;
- c) Consistência normal; e
- d) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

CALORIAS	HC (g)	PRO T (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						Comp.	adição	Comp.	adição	
1220	125	60	54	680	1025	26	101	22	104	57
1530	152	81	67	738	1270	28	135	25	139	71

6.11 DIETA ISENTA DE GLÚTEN

INDICAÇÃO

A dieta isenta de glúten é utilizada nos casos de doença celíaca também chamada de sprue não tropical, esteatorréia e enteropatia glúten-induzida, em que o organismo apresenta deficiência genética de uma enzima que age numa das etapas da hidrólise do glúten. Se o paciente apresentar diarreia ou esteatorréia aplicar uma dieta, além de isenta de glúten, hipogordurosa e restrita.

CARACTERÍSTICAS

Dieta isenta de glúten, normal:

- a) Normoglicídica, normoprotéica, normolipídica;
- b) Consistência normal; e
- c) Distribuição: 5 refeições.

Dieta isenta de glúten, hipogordurosa e restrita:

- a) Hiperglicêmica, normoprotéica, hipolipídica;
- b) Consistência branda;
- c) Isenta de gordura de adição;
- d) Teor mínimo de resíduos; e
- e) Distribuição: 5 refeições

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

DIETA ISENTA DE GLÚTEN	CAL ORI AS	HC (g)	PRO T (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
							Comp.	adição	Comp.	adição	

Normal	2700	368	97	93	1002	1599	25	135	26	139	95
Hipogordur e Restrita	2660	452	93	53	355	1065	12	118	22	122	51

RECOMENDAÇÕES

a) Alimentos proibidos:

- Todos aqueles que contenham trigo, aveia, centeio, cevada e seus derivados;
- Cerveja e todas as bebidas derivadas dos produtos acima;
- Pães, bolos, biscoitos à base de farinha de trigo, aveia ou centeio;
- Alimentos empanados com farinha de rosca ou farinha de trigo;
- Sopas ou cremes engrossados com farinha de trigo, rosca ou aveia;
- Macarrão e massas em geral; e
- Embutidos (salsicha, lingüiça, etc.)

b) Alimentos permitidos:

- Leite, chá, café, refrigerantes;
- Cereais à base de arroz e milho;
- Féculas (batata e mandioca);
- Amido de Milho (Maizena);
- Farinha de arroz, milho, soja, mandioca;
- Batata, cenoura, mandioquinha, feijão, ervilha, lentilha, soja;
- Carnes, peixes, aves, miúdos, ovos, queijos;
- Verduras;
- Frutas e sucos de frutas;
- Temperos; e
- Biscoitos de polvilho e araruta.

6.12 DIETA BAIXA EM FENILALANINA**INDICAÇÃO**

Esta dieta é destinada aos casos em que há acúmulo de fenilalanina no sangue e demais tecidos por erro inato do metabolismo das proteínas havendo, conseqüentemente, uma maior eliminação através da urina (fenilcetonúria).

CARACTERÍSTICAS

- a) Hiperglicêmica, hipoprotéica, normolipídica;
- b) Baixo teor de fenilalanina, e
- c) Distribuição: 5 refeições.

NOTA: A quantidade de fenilalanina da dieta varia de acordo com a faixa etária, assim como a quantidade de proteína e calorias, conforme quadro abaixo:

IDADE	FENILALANINA (mg/Kg peso/Dia)	PROTEÍNA (g)	CALORIAS (por Kg peso)
0 a 3 meses	40	3 – 4	120 – 130
4 a 12 meses	36	3	110 – 120
1 a 3 anos	32	8	100 – 110
4 a 7 anos	30	10	80 – 100

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

CALORIAS	HC (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)	FENIL A- LANIN A
						Comp.	adição	Comp.	adição		
1350	224	9	46	152	219	5	52	6	51	33	387

RECOMENDAÇÕES:

Para lactentes recomenda-se o uso de preparação à base de caseína hidrolisada e albumina de boi. As preparações deverão ser importadas, pois não existem no mercado nacional, e são as seguintes:

- a) LOFENALAC e KETONIL: leites, que além de caseína hidrolisada, tem ajuste de hidratos de carbono, lipídios, vitaminas e minerais;
- b) MINAFEM: farinha de cereais com baixo teor de fenilalanina; e
- c) TROFOOD: alimentos infantis sólidos, júnior.

- Uma mulher que teve fenilcetonúria deverá retornar a dieta baixa em fenilalanina durante a gravidez, para evitar riscos de lesão do feto.

- Recomenda-se utilizar a dieta baixa em fenilalanina até a idade de 8 anos. Após esta idade a dieta poderá ser substituída, total ou parcialmente, por uma alimentação normal de acordo com as características individuais.

6.13 DIETA DE EXCLUSÃO (DIETA DE ROWE)

INDICAÇÃO

Dieta indicada para determinação de alergia alimentar.

CARACTERÍSTICAS

- a) Valor calórico variável;
- b) Distribuição: 5 refeições ou mais; e
- c) Quantidade dos alimentos: à vontade.

RECOMENDAÇÕES:

- a) Legumes permitidos: cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba;
- b) Frutas permitidas: maçã, pêra;
- c) Doces permitidos: doce de abóbora (só com açúcar), gelatina sem sabor, com açúcar e com frutas permitidas;
- d) Preparar a dieta somente com óleo de algodão e sal;
- e) Não usar outros temperos, tais como: cebola, alho, cheiro verde, vinagre, limão;
- f) Usar somente os alimentos indicados; e
- g) Preparar o cardápio com quantas refeições forem necessárias, assim como as quantidades, desde que sejam com os alimentos indicados.

6.14 DIETA BAIXA EM PURINAS

INDICAÇÃO:

Dieta indicada para indivíduos com problemas de gota (alteração no metabolismo das purinas) ou que apresentam hiperuricemia.

CARACTERÍSTICAS:

- a) Hiperglicêmica, Normoprotéica, Hipolipídica;
- b) Alimentos com baixo teor de purinas;
- c) Isenta de gordura de adição;
- d) Consistência normal; e
- e) Distribuição: 5 refeições.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

CALORIAS	HC (g)	PROT (g)	LIP (g)	Ca (mg)	P (mg)	Cl (mEq)		Na (mEq)		K (mEq)
						Comp.	adição	Comp.	adição	
2000	335	70	42	969	1241	35	118	40	122	83

RECOMENDAÇÕES

- a) Alimentos que não devem ser utilizados:
 - Miúdos em geral, como miolo, fígado, língua, rim, alguns alimentos do mar como sardinha, mexilhão, anchova, bacalhau, salmão, fruta, cavala, arenque, ovas de peixe e determinadas aves como pombo, ganso e peru.
- b) Alimentos que devem ser usados em quantidade moderada (pequena quantidade):
 - Chá, carne de vaca, coelho, presunto, galinha, carne de porco, peixes, (exceto os citados no item 1) camarão, ostra, lagosta, caranguejo, feijão, grão de bico, lentilha, cogumelo, aspargo, espinafre, couve-flor, cereal integral, frutas oleaginosas como côco, nozes, gorduras, como, manteiga e margarina.
- c) Alimentos que podem ser usados à vontade:
 - Leite, café, queijo, ovo, gelatina, pão, macarrão, sagu, fubá, tapioca, araruta, arroz, aveia, milho, açúcar, doces, verduras e legumes (exceto os citados no item 2), frutas, suco de frutas.
- d) Nas fases agudas os alimentos incluídos no item 2 devem ser suprimidos da dieta. Recomenda-se nesses casos, uma dieta hídrica à base de leite, suco de frutas e caldos apurificados como caldo de legumes.
- e) Não utilizar alimentos e preparações ricas em gordura.

6.15 DIETA PARA PORTADORES DE CÁLCULO RENAI

Dieta baixa em Ca e P;

Dieta para cálculos de ácido úrico; e

Dieta para cálculos de cistina.

DIETA BAIXA EM Ca e P

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada para indivíduos portadores de cálculos de fosfato ou oxalato de Ca.

CARACTERÍSTICAS

a) Baixo teor de Ca e P;

b) Hiperglicêmica, hipoprotéica, normolipídica;

c) Consistência norma; e

d) Distribuição: 5 refeições.

DIETA PARA CÁLCULOS EM ÁCIDO ÚRICO

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada para indivíduos portadores de cálculos de ácido úrico, devendo ser aplicada uma dieta com baixo teor purínico.

DIETA PARA CÁLCULO DE CISTINA

INDICAÇÃO

Esta dieta é indicada para indivíduos portadores de cálculos de cistina, devendo ser aplicada uma dieta com baixo teor protéico.

6.16 DIETAS CETOGÊNICAS

INDICAÇÃO

Esse tipo de dieta é destinado a indivíduos epiléticos. Sua finalidade é produzir um estado de cetose, por uma mudança de equilíbrio ácido-básico do paciente.

CARACTERISTICAS

a) A dieta se caracteriza por concentração muito baixa de hidrato de carbono e proteína e alta concentração de ácidos graxos, de modo a se conservar uma proporção cetogena-anticetogena;

b) Essa dieta é rica em vitaminas lipossolúveis A e D, mas é deficiente nas hidrossolúveis B e C e em Ca;

c) Tratamento começa por um período de jejum (geralmente de 3 e 5 dias): depois desse período administra-se a dieta cetogênica prescrita, que pode ser na proporção de 1:1, 2:1, 3:1, ou 4:1 (relação lipídios: HC + proteínas); e

d) É necessário conservar sempre um estado de cetose, indicado por um ácido diacético e acetona na urina. Os testes indicarão a insuficiência ou o êxito da dieta.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA APROXIMADA

CALORIAS	1:1		2:1		3:1		4:1	
	LIP	HC+PRO T	LIP	HC+PRO T	LIP	HC+PRO T	LIP	HC+PRO T
1000	78	78	93	46	96	33	101	26
1500	117	117	135	69	146	50	150	39
1800	138	140	165	83	175	59	180	46
2000	156	155	185	92	196	64	202	50
2500	192	193	226	115	244	81	251	61

COMPONENTES DA DIETA

Dieta Cetogênica na proporção 1:1

ALIMENTO					
	1000 Cal	1500 Cal	1800 Cal	2000 Cal	2500 Cal
Leite	300	400	400	400	600
Pão	25	25	25	50	50
Manteiga	20	15	15	25	30
Arroz	--	30	40	40	50

Ovo	100	100	100	100	150
Carne moída	100	100	100	100	150
Tomate	150	100	150	150	100
Mamão	--	50	50	50	50
Laranja	--	--	100	100	100
Óleo	20	60	80	90	100

Dieta Cetogênica na proporção 2:1

ALIMENTO					
	1000 Cal	1500 Cal	1800 Cal	2000 Cal	2500 Cal
Crema de Leite	60	80	100	100	120
Pão	--	25	25	25	50
Manteiga	--	20	20	20	40
Arroz	30	30	30	40	40
Ovo	50	100	100	100	150
Carne moída	50	50	100	100	100
Alface	50	50	50	50	50
Tomate	--	--	100	100	100
Óleo	50	60	70	90	100

Dieta Cetogênica na proporção 3:1

ALIMENTO					
	1000 Cal	1500 Cal	1800 Cal	2000 Cal	2500 Cal
Crema de Leite	60	80	100	100	150
Pão	25	25	25	25	50
Manteiga	15	20	20	20	40
Ovo	50	100	150	150	150
Carne moída	50	100	100	100	100

Alface	--	--	50	50	50
Tomate	--	--	--	100	100
Óleo	40	60	75	95	105

Dieta Cetogênica na proporção 4:1

ALIMENTO					
	1000 Cal	1500 Cal	1800 Cal	2000 Cal	2500 Cal
Creme de Leite	100	150	150	150	200
Pão	--	--	--	25	25
Manteiga	--	--	--	15	35
Ovo	50	50	100	100	100
Carne moída	50	100	100	50	100
Alface	50	100	100	50	50
Tomate	100	100	100	100	100
Óleo	40	55	80	100	100

6.17 DIETA NOS CASOS DE INSULINOTERAPIA

Este tipo de tratamento é aplicado na Psiquiatria, com a finalidade de fazer o paciente entrar em coma insulínica.

O paciente submetido à insulinoterapia, receberá uma dieta geral, modificando-se apenas os seus valores em determinados horários.

Após coma insulínica, a hipoglicemia é interrompida dando-se ao paciente adequada quantidade de açúcar diluído em líquidos como chá sucos ou leite, de acordo com a aceitação.

Relação açúcar-insulina:

a) De 199 unidades de insulina a relação açúcar-insulina é de 2:1;

Ex: 10 unidades de insulina – 20g de açúcar.

b) A partir de 100 unidades de insulina a relação açúcar-insulina é de 1:1 + 20% de açúcar;

Ex: 120 unidades de insulina – 144g de açúcar.

c) Se forem aplicadas 500 unidades de insulina, pode-se chegar até 0.5g de açúcar por unidade de insulina, (resistência à insulina).

d) Na véspera do tratamento:

– Jantar: diminuem-se as quantidades de alimentos ricos em HC, dando maior preferência aos alimentos protéicos, além de hortaliças e frutas, evitando o fenômeno de resistência à insulina em alguns pacientes que não apresentam sinais de coma hipoglicêmica.

– Após as 22 horas: jejum até o dia seguinte.

e) No dia do tratamento: jejum absoluto.

f) Após o tratamento: se o paciente não conseguir almoçar, receberá um lanche às 14 horas + líquidos açucarados evitando hipoglicemias tardias.

7 PREPARAÇÕES DIVERSAS

MINGAUS

São preparações alimentares de consistência pastosa ou semilíquida para complementar pequenas refeições, comumente, ou nos intervalos das quatro refeições básicas.

São clássicas as seguintes fórmulas:

a) Mingau nº1

Água	100 ml	Pode ser enriquecido com 10g de creme de leite ou manteiga.
Leite	100 ml	
Amido de milho	15 g	
Açúcar	15 g	

b) Mingau nº2

Água	25 ml	Pode ser enriquecido com 15g de creme de leite
Leite	175 ml	
Fubá	20 g	
Manteiga	5 g	

c) Mingau nº3

Leite	200 ml	Pode ser enriquecido com 25g de creme de leite ou manteiga.
Trigo dextrinizado	20 g	
Gema de ovo	1	
Açúcar	20 g	

d) Mingau nº4

Leite	200 ml	Aumenta a taxa de ferro
Amido de milho	10 g	
Gemas	2	
Açúcar	20 g	

e) Mingau nº5

Leite	200 ml	Complemento calórico de sabor agradável
Aveia (cozimento rápido).	25 g	
Manteiga	10 g	
Açúcar	20 g	

f) Mingau nº6

Leite em pó integral	40 g	Serve como base para preparar outros tipos de mingaus, a partir do leite desidratado (em pó)
Farinha de cereais	20 g	
Açúcar	20 g	
Sal	0,25 g	
Água	200 ml	

g) Mingau nº7

Leite condensado	90 ml	Serve como base para preparar outros tipos de mingaus, a partir do leite condensado.
Água	110 ml	
Sagu	20 g	
Sal	0,25 g	
Manteiga	5 g	

h) Mingau nº8

Leite evaporado	80 ml	Serve como base para preparar outros tipos de mingaus, a partir do leite evaporado.
Água	120 ml	
Crema de Arroz	5 g	
Chocolate	20 g	
Açúcar	5 g	
Sal	0,25 g	

i)

j) Mingau nº9

Leite	200 ml	Mingau típico de araruta que aceita variações na fórmula (outros ingredientes).
Araruta	15 g	
Amido de milho	5 g	
Açúcar	20 g	
Manteiga	5 g	
Sal	0,25 g	

k) Mingau nº10

Leite	200 ml	Mingau típico, a partir de farinha de soja.
Sojema	25 g	
Amido de milho	5 g	
Açúcar	20 g	
Sal	0,25 g	
Manteiga	5 g	

SOPAS

São preparações alimentares de largo emprego e que aceitam inúmeras variações, a critério das necessidades estabelecidas.

As variedades dependem das prescrições clínicas e da imaginação do nutricionista.

São as seguintes as fórmulas:

a) Sopa nº1 – Caldo comum

Água	1.500 ml	Fórmula básica para todas as sopas. Usar, preferencialmente gordura líquida (óleo, creme, etc.)
Ossos bovinos	250 g	
Cebola	25 g	
Tomate	50 g	
Sal	7 g	
Gordura	5 g	

b) Sopa nº2 – Sopa de ervilha, lentilha ou feijão

Caldo	300 ml	A ervilha seca pode ser substituída por 30 g de lentilha ou 35 g de feijão.
Ervilha seca	20 g	
Leite em pó	40 g	
Condimentos	q. s.	

c) Sopa nº3 – Sopa de grão-de-bico

Caldo comum Sopa 1	300 ml	Pode ser usada como base para sopa-creme Ex: Com camarão seco.
Grão-de-bico	20 g	
Crema de leite	10 g	
Amido de milho	5 g	
Condimentos	q.s.	

d) Sopa nº4 – Sopa de feijão

Caldo comum	300 ml	Se for empregado o leite fresco, o volume do caldo deve ser corrigido.
Feijão (branco ou manteiga)	30 g	
Leite em pó (integral)	30 g	
Condimentos	q.s.	

e) Sopa nº5 – Sopa de massas

Caldo comum	300 ml	Aconselha-se a presença do Catchup para neutralizar o sabor típico farináceo da massa
Massas tipo semolina	15 g	
Ketchup	5 g	
Condimentos	q.s.	

f) Sopa nº6 – Sopa de tomate

Caldo comum	220 ml	Sopa de ótimo paladar, quando servida bem quente
Polpa de tomate	100 g	
Fécula de batata	5 g	
Açúcar	5 g	
Creme de leite	10 g	
Condimentos	q.s.	

g) Sopa nº7 – Sopa juliana

Caldo comum	300 ml	As hortaliças podem ser substituídas por outras, em proporções correspondentes.
Nabo	10 g	
Cenoura	15 g	
Batata americana	20 g	
Vagem de feijão	10 g	
Repolho	10 g	
Condimentos	q.s.	

GELATINAS

As gelatinas são preparações fáceis de se fazer, apenas exigem refrigeração para formar a consistência devida.

As gelatinas são ricas em protídeos (é extraída de substância colágena). Comumente, a dose de gelatina sólida é 2,5 a 4 g por 100 ml de água, caldo de frutas ou bebidas gaseificadas.

As fórmulas mais comuns são:

a) Gelatina nº1

Água	100 ml	Para variar o sabor da gelatina, deve-se alternar o sabor do xarope.
Gelatina seca	2,5 g	
Açúcar	7 g	
Xarope de frutas	10 ml	

b) Gelatina nº2

Suco de laranja	100 ml	Aumenta-se a taxa do açúcar para compensar o sabor ácido das frutas cítricas presentes.
Suco de limão	10 ml	
Gelatina seca	4 g	
Açúcar	7 g	
Maça picada	5 g	

c) Gelatina nº3

Suco de abacaxi	100 ml	É necessário aquecer-se rapidamente o suco de abacaxi até o ponto de fervura para evitar a ação do fermento do abacaxi (a bromeliase que dificulta a solidificação da gelatina).
Gelatina seca	4 g	
Açúcar	15 g	
Suco de limão	3 ml	

SUCOS DE FRUTAS

Os sucos de frutas são preparações bastante simples que visam o fornecimento de cota hídrica, o controle da sede ou, ainda, concentrações vitamínicas para complementação dos regimes, de forma agradável aos pacientes.

Comumente, as taxas oscilam entre 10% e 25% do suco para o volume final do líquido a ser oferecido ao paciente.

Em certos casos (laranja, abacaxi, etc), pode-se tentar oferecer suco sem diluição, mas a experiência prática diária comprova que raros são os pacientes que aceitam sucos sem diluição e sem adoçamento.

Tabela de teor médio de glicídios dos sucos (crescente) (gramas %).

Tomate fresco	1,70
Pêssego	3,43
Açaí fresco	3,44
Morango	4,46

Tomate envasado	4,55
Framboesa	7,51
Limão	8,50
Groselha	10,10
Grapefruit	10,21
Caju	10,26
Maçã	10,70
Laranja envasada	10,94
Romã	11,09
Cereja	11,10
Açaí envasado	12,02
Abacaxi	13,00
Laranja	13,10
Uva, tipo americana.	18,50
Uva, tipo européia.	20,40

GEMADAS

São preparações elaboradas à base de gemas de ovo de galinha (pata ou marreca) e podem ser preparadas a frio ou a quente, com adição de açúcar e bem batidas em vasilhame fundo.

Há duas fórmulas básicas:

a) Gemada nº1

Leite de vaca	200 ml
Ovo inteiro	50 g
Açúcar	25 g

b) Gemada a nº2

Leite de vaca	200 ml
Gema	1
Açúcar	30 g

Os ingredientes, depois de batidos até a mistura adquirir tonalidade amarelo-claro, vão ao fogo até abrir fervura.

OBSERVAÇÃO

Como as preparações diversas constantes do Anexo 8 são bastante variáveis, não há citação dos valores calóricos, cabendo este cálculo ao nutricionista com o emprego das Tabelas Nutricionais.

8 DISPOSIÇÕES FINAIS

8.1 Esta Instrução substitui o FMA 145-11, de 20 jun. 1988.

8.2 Os casos não previstos nesta Instrução serão submetidos ao Diretor de Intendência, através da Subdiretoria de Abastecimento.

REFERÊNCIAS

MAHAN, K. L.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10^a ed. São Paulo: Roca, 2002.

CUPPARI, Lilian. Guia de Nutrição: Nutrição clínica no adulto. 2^a reimpressão. Barueri, SP: Manole, 2005.

DUTRA DE OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. Ciências Nutricionais. 1^a ed. São Paulo: Sarvier, 1998.

CARUSO, L.; SIMONY, R. F.; SILVA, A. L. N. D. Dietas hospitalares: uma abordagem na prática clínica. Rio de Janeiro: Atheneu, 2002. p. 01-02.

ANEXO A
EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DE DIETAS DE ROTINA
DIETA LÍQUIDA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
	Ovo quente	50	1 unidade	---
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão (coada)	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
	Suco de fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 8
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
MERENDA 20 HORAS	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA LEVE

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção
	Ovo quente	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Sobremesa padrão	200	1 copo	Ver receita nº 6
	Suco de fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 8
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA BRANDA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 ½ porção
ALMOÇO	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4 – Só caldo
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porções
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher de sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	Conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4 – só caldo
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 ½ porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	

MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E.

2– Lista de substituições no Anexo F.

DIETA BRANDA

ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS

ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROIBIDOS
Bebidas	Leite, chá, café não mais que 1 copo.	Álcool, chá e café, salvo com indicação.
Pães e substitutos	Pão dormido, bolachas, zwieback.	Pão fresco, biscoitos e bolachas salgadas.
Cereais	Refinados e peneirados, flocos de milho e aveia, massas, arroz, espaguete, qualquer farinha de cereal.	Farelos de cereais, cereais em grão integral, salvo peneirado.
Queijos	Queijo creme, queijos espremidos e Cheddar em molho.	Todos os condimentos em excesso.
Doces	Papo de anjo, pão-de-ló, bolos de araruta, sorvetes, gelatinas simples, pudins de arroz, tapioca ou maisena.	Todos os que contêm nozes e especiarias, pastelarias tortas e, etc.
Ovos	De qualquer modo, exceto fritos.	Fritos
Gorduras	Manteiga ou margarinas, óleos vegetais, cremes.	Óleos minerais, molhos de salada.
Frutas	Abacate, banana, sucos coados, maçãs ácidas, maçãs cozidas sem casca, purê de peras, de pêssegos, de damasco, de ameixas e de cerejas.	Frutos crus salvo os citados, abacaxi.

Carnes	Assada, cozida de forno, de preferência tenra, de vaca, galinha, carneiro, peixe, fígado e vitela.	Carnes de beef, salsichas, frios, porco, bacon, salsicharias, peixe salgado ou defumado.
Condimentos	Sal, açúcar, canela moderadamente.	Todos os outros.
Sopas	Creme, feita com vegetais permitidos.	Caldos de carnes ou cozidos.
Hortaliças	Bata amassada, cozida ou assada, vegetais liquidificados, como espinafre, beterraba, cenoura, batata-doce, abóbora amarela.	Ervilha e feijão secos, vegetais crus, vegetais muito picantes, como brócolos, repolho, couve-flor, pepino, cebola, nabo, etc.
Diversos		Açúcar cândil, goma de mascar, frituras, molhos picantes, geleias e geleadas com muitos resíduos, doces em pasta, nozes, azeitona, peles e salgados.

DIETA GERAL

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 ½ porção.
ALMOÇO	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Feijão	30	3 colher sopa, rasas	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	75	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	100	1 unidade média	Grupo 1 – 3/4 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	20	2 colheres de sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	5	5 colher café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
JANTAR	Sopa	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Feijão	30	3 colher opa, rasas	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	Grupo 1 – 3/4 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção

	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	20	2 colher sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	5	5 colher café, rasas	---
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E; e 2 – Lista de substituições no Anexo F.

ANEXO B

EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DE DIETAS DE ROTINA MODIFICADAS
DIETA LÍQUIDA RESTRITA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Ovo quente	50	1 unidade	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão (coada)	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
	Suco de fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 e 20 HORAS	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---2

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo 8

2 – Lista de substituições no Anexo 9

DIETA LEVE RESTRITA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Banana maçã	50	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	50	5 colher Sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porções
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher De sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
JANTAR	Sopa padrão	200	2 Conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher Sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	---

MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo 8

2 – Lista de substituições no Anexo 9

ANEXO C**EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DE DIETAS HIPERPROTÉICAS****DIETA LÍQUIDA HIPERPROTEICA**

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Ovo quente	50	1 unidade copo	---
	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
10 HORAS	Gemada padrão	200	1 copo	Ver receita nº 3
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão (coada)	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Ovo quente	50	1 unidade	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
	Suco de fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 8
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
MERENDA 20 HORAS	Gemada padrão	200	1 copo	Ver receita nº 3

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo 8

2 – Lista de substituições no Anexo 9

DIETA LEVE HIPERPROTÉICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	
	Bolacha maisena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porç.
	Queijo	30	1 fatia média	Grupo 5 – 1 porção
	Ovo	50	1 unidade copo	Grupo 5 – 1 porção
	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Sob. padrão da leve	200	1 copo	Ver refceita nº 6
	Suco de fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 8
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
MERENDA 20 HORAS	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Bolacha maisena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porç.

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo 8

2 – Lista de substituições no Anexo 9

DIETA BRANDA HIPERPROTÉICA:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Queijo	30	1 fatia média	grupo 5 – 1 porção
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5 – 1 porção
	na	80	1 unidade média	grupo 6 – 1 1/2 porção
ALMOÇO	Arroz	50	5 colh. Sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porções
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colh. De sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colh. café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	2 Conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colh. sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 1/2 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7

	Óleo	15	1 ½ colh. Sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colh. café, rasas	---
MERENDA	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
20 HORAS	Bolacha maisena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porç.

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA GERAL HIPERPROTÉICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	---	Chá
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Queijo	30	1 fatia média	grupo 5 – 1 porção
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	grupo 6 – 1 1/2 porção
ALMOÇO	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Feijão	30	3 colheres sopa, rasas	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	100	1/2 unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	Grupo 1 – 3/4 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porções
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	20	2 colheres sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	5	5 colheres café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	2 Conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Feijão	30	3 colher sopa rasas	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção

	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	Grupo 1 – ¾
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	20	2 colher sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	5	5 colher café, rasas	---
MERENDA	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
20 HORAS	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA HIPERPROTÉICA (BAIXA EM Na)

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	Grupo 7 – 2 porções
	Pão sem sal	50	1 pãozinho	
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 1/2 porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	50	5 colheres sopa, rasa	Grupo 3 – 5 porções
	Feijão	30	3 colheres sopa, rasa	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	200	2 bifes médios	Grupo 5 – 4 porções
	Chuchu	100	1/2 unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	Grupo 1 – 3/4 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	20	2 colheres de sopa	Soja, milho, algodão
MERENDA 14 e 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Pão sem sal	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA LÍQUIDA RESTRITA HIPERPROTÉICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Ovo quente	50	1 unidade	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão (coada)	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Ovo quente	50	1 unidade	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 e 20 HORAS	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA LEVE RESTRITA HIPERPROTÉICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Bolacha salgada
	Queijo	30	1 fatia média	Ovo
	Ovo	50	1 unidade	Queijo
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Ovo	50	1 unidade	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5
	Maçã cozida	150	1 unidade média	Pêra, mamão, banana
	Açúcar	7,5	1 colher sobremesa	---
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	NaCl	1	1 colher café, rasa	---
MERENDA 14 HORAS	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 ½ porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

DIETA BRANDA RESTRITA HIPERPROTÉICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa cheia	---
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Queijo	30	1 fatia média	Grupo 5 – 1 porção
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Banana maçã	50	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
ALMOÇO	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porções
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher de sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	2 Conchas	Ver receita nº 4
	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	100	1 concha	Grupo 4
	Carne	100	1 bife médio	Grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita nº 7
	Óleo	15	1 ½ colher sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colher café, rasas	---

MERENDA 20 HORAS	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Bolacha maizena	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porç.
	Gelatina padrão	200	1 copo	Ver receita nº 5

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

ANEXO D

EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DE DIETAS TERAPÊUTICAS
DIETA HIPOPROTÉICA HIPOSSÓDICA – COM OVO

Dieta de 2000 Cal – com ovo

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa cheia	---
	Pão sem sal	25	1/2 pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção
	Mel	30	1/2 colher de sopa	---
ALMOÇO	Arroz	30	3 colheres sopa, rasas	Grupo 6 – 3 porções
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 3 – 1 porção
	Batata	100	1 umidade grande	Grupo 6 – 2 porções
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	
	Suco de groselha			
	Groselha (xarope)	40	3 colheres sopa	---
	Água	200	1 copo	---
	Óleo	25	2 ½ colheres sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	2,5	2 ½ colher Café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Pão de sal	25	1/2 pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina

JANTAR	Arroz	30	3 colheres sopa rasa	Grupo 6 – 3 porções
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 3 – 1 porção
	Chuchu	1010	1/2 unidade média	Grupo 10 – 2 porção
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – 3/4 porção
	Suco de groselha:			
	Groselha (xarope)	40	3 colheres de sopa	---
	Água	200	1 copo	---
	Óleo	25	2 ½ colheres sopa	sopa, milho, algodão
	NaCl	2,5	2 ½ colheres café	---
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção
	Mel	30	1 ½ colheres de sopa	---

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA HIPOPROTÉICA HIPOSSÓDICA – COM CARNE

Dieta de 2500 Cal – com CARNE:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa cheia	---
	Pão sem sal	50	1 pãozinho	grupo 5 – 2 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Banana	100	1 unidade pequena	Grupo 7 – 2 porção
	Mel	30	1/2 colher de sopa	---
ALMOÇO	Arroz	30	3 colheres sopa, rasas	Grupo 6 – 3 porções
	Feijão	15	1 1/2 colher de sopa rasa	Grupo 4 – 1 1/2 porção
	Carne	30	1/3 de bife médio	Grupo 1 – 1/2 porção
	Batata	100	1 unidade grande	Grupo 6 – 2 porções
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – 3/4 porção
	Suco de groselha			
	Groselha (xarope)	40	2 colheres sopa	---
	Água	200	1 copo	---
	Óleo	30	3 colheres sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	3	3 colheres. Café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
	Pão sem sal	25	1/2 pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção
	Mel	30	1 1/2 colher de sopa	

JANTAR	Arroz	30	3 colheres sopa rasa	Grupo 6 – 3 porções
	Feijão	15	1 ½ colher sopa rasas	Grupo 4 – 1 ½ porção
	Carne	30	1/3 bife médio	Grupo 1 – ½ porção
	Chuchu	100	1/2 unidade média	Grupo 10 – 2 porção
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – 3/4 porção
	Suco de groselha:			---
	Groselha (xarope)	40	2 colheres de sopa	---
	Água	200	1 copo	---
MERENDA 20 HORAS	Óleo	30	3 colheres sopa	sopa, milho, algodão
	NaCl	3	3 colheres café rasas	---
	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	---
20 HORAS	Pão sem sal	50	½ pãozinho	Grupo 7 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	---

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

DIETA LEVE HIPOPROTÉICA HIPOSSÓDICA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM MERENDA 14 E 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Bolacha maizena	40	8 unidades	Grupo 5 – ½ porção
	Mel	30	1 ½ colheres de sopa	---
ALMOÇO	Sopa padrão	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Manteiga	5	1 colher chá	Margarina
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 1 - 2/3 porções
	Purê de batata	100	2 unidades pequenas	Grupo 6 – 2 porções
	manteiga	10	2 colheres de chá	Margarina
JANTAR	Suco fruta padrão	200	1 copo	Ver receita nº 8
	NaCl	2,5	2 ½ colheres café rasas	-----

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Listas de substituições no Anexo F

DIETA DE GIOVANETTI, MODIFICADA

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM MERENDA 14 E 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	---
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – ½ porção
	Mel	30	1 ½ colheres de sopa	---
ALMOÇO E JANTAR	Farofa			
	Farinha Mandioca	50	5 colheres de sopa, rasas	Farinha de mandioca
	Ovo	50	1 unidade	---
	Óleo	30	3 colheres de sopa	Soja, milho, algodão
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 10 - 2 porções
	Alface	50	6 folhas	Grupo 9 – 2 porções
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 - 1 porção
	Maça	100	½ colher chá	Grupo 7 – ½ porção
	Goiabada	50	1 fatia média	Marmelada, bananada, pessegada

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

2 – Listas de substituições no Anexo F

**DIETA PARA DIABÉTICOS COM MAIOR APORTE CALÓRICO, NO
ALMOÇO E JANTAR**

Dietas de 2500 Cal:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESJEJUM 14 E 20 HORAS	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Pão	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	Manteiga	10	2 colheres de chá	Margarina
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 6 – 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	60	6 colheres sopa, rasas	Grupo 3 – 6 porções
	Feijão	30	3 colheres de sopa, rasas	Grupo 4 – 3 porções
	Carne	75	½ bife grande	Grupo 5 – 1 ½ porção
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	Grupo 1 – 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Óleo	20	2 colheres de sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	---

OBS.: Lista de substituições no Anexo F

DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS - COM CARNE

2000 Cal – com CARNE:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESEJUM	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Pão sem sal	25	½ pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	10	2 colher de chá	Margarina
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção
ALMOÇO	Arroz	60	6 colher sopa, rasas	Grupo 6 – 6 porções
	Feijão	15	1 ½ colher sopa, rasas	Grupo 4 – ½ porção
	Carne	30	1/3 de bife médio	Grupo 1 – ½ porções
	Batata	100	1 unidade grande	Grupo 6 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 10 – 2 porção
	Alface	25	3 Folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – ¾ porções
	Óleo	30	3 colheres de sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	3,5	3 ½ colher café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Pão sem sal	25	½ pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
JANTAR	Arroz	60	6 colheres sopa rasa	Grupo 6 – 6 porções
	Feijão	15	1 ½ colher sopa, rasas	Grupo 4 – 1 ½ porção
	Carne	30	1/3 bife médio	Grupo 1 – ½ porção
	Batata	150	2 unidades médias	Grupo 6 – 3 porção
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – ¾ porção
	Óleo	30	3 colheres sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	3,5	3 1/2 colher café, rasas	---
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

DIETAS HIPOPROTÉICAS PARA DIABÉTICOS - COM OVO

2000 Cal – com ovo:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Pão sem sal	25	½ pãozinho	Grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	10	2 colher de chá	Margarina
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção
ALMOÇO	Arroz	60	6 colher Sopa, rasas	Grupo 6 – 6 porções
	Feijão	15	1 ½ colher Sopa, rasas	Grupo 4 – ½ porção
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 3 – 1 porções
	Batata	100	2 unidades pequenas	Grupo 6 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 10 – 2 porção
	Alface	25	3 Folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – ¾ porções
	Óleo	30	3 colheres de sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	3,5	3 ½ colher Café, rasas	---
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Pão sem sal	25	½ pãozinho	grupo 5 – 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
JANTAR	Arroz	60	6 colheres sopa rasas	Grupo 6 – 6 porções
	Feijão	15	1 ½ colher sopa, rasas	Grupo 4 – 1 ½ porção
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 3 – 1 porção
	Batata	100	2 unidades médias	Grupo 6 – 2 porção
	Alface	25	3 folhas médias	Grupo 9 – 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	Grupo 8 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	Grupo 7 – ¾ porção
	Óleo	30	3 colheres sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	3,5	3 1/2 colher café, rasas	---
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	---	Café
	Banana	50	1 unidade pequena	Grupo 7 – 1 porção

OBS.: 1 – Preparações – padrão no Anexo E

DIETA LEVE PARA DIABÉTICOS

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g.)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESJEJUM E MERENDA 14 HORAS	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s	-	Chá
	Bolacha cream-cracker	40	5 unidades	Grupo 7 – 3 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	Margarina
	Ovo quente	50	1 unidade	
10 HORAS	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	Ver receita nº 4
	Batata	50	1 unidade pequena	Grupo 3 – 1 porção
	Purê leite	25	2 colheres de sopa	-
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Ovo quente	50	1 unidade	-
	Maça	150	1 unidade média	Grupo 6 – 2 porções
	Suco fruta p. especial	200	1 copo	Ver receita nº 9
	NaCl	2	2 colheres café, rasas	-
MERENDA	Leite	200	1 copo	Grupo 8 – 1 porção
20 HORAS	Bolacha	40	5 unidades	Grupo 7 – 3 porções

OBS: 1 – As preparações-padrão apresentadas acima são idênticas às analisadas no Anexo E, só que preparadas sem açúcar.

2 – Lista de substituições no Anexo F

DIETA PARA CETOSE DIABÉTICA

Dieta de 1.200 Cal:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT. (G)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESJEJUM	Chá (infusão)	q.s.	-	Café
	Ovo	100	2 unidades	Grupo 5 – 2 porções
ALMOÇO	Carne	150	1 bife grande	Grupo 5 – 3 porções
	Ovo	50	1 unidade	Grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	50	¼ unidade média	Grupo 2 – ½ porção
	Alface	50	6 folhas médias	Grupo 1 – 1/3 porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	Grupo 1 – 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Óleo	15	1 ½ colheres sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	-
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	-	Café
JANTAR	Carne	150	1 bife grande	grupo 5 – 3 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	50	¼ unidade média	grupo 2 – ½ porção
	Alface	50	6 folhas médias	grupo 1 – 1/3 porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	grupo 1 – 1 porção
	Óleo	15	1 ½ colheres de sopa	soja, milho. Algodão
	NaCl	3	3 colheres de café, rasas	-
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	-	café

OBS: Lista de substituições no Anexo F

DIETAS HIPOCALÓRICAS COM

HC - 50%
PROT -15%
LIP - 35%

Dieta de 1200 Cal:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	- 2 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina	
	Banana	50	1 unidade pequena	grupo 6	- 1 porção
ALMOÇO	Arroz	30	3 colheres sopa, rasas	grupo 3	
	Feijão	30	3 colheres sopa, rasas	grupo 4	- 3 porções
	Carne	50	1 bife pequeno	grupo 5	- 3 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	grupo 1	- 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- ½ porção
	Óleo	10	1 colher de sopa	soja, milho	- 1 porção
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	-	algodão
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	-	café	-
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina	- 1 porção
JANTAR	Arroz	30	3 colheres sopa rasas	grupo 3	
	Carne	50	1 bife pequeno	grupo 5	- 3 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	50	1 unidade pequena	grupo 1	- 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- ½ porção
	Óleo	10	1 colher de sopa	soja, milho	- 1 porção
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	-	algodão
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	-	café	

OBS: Lista de substituições no Anexo F.

DIETAS PARA PORTADORES DE ÚLCERA GASTRO-DUODENAL

Fase hemorrágica:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
6-8-10				
12-14-16	Leite puro	200	1 copo	coalhada
18-20-22				

Fase não Hemorrágica grau I

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
		(g)		
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
	Açúcar	10	1 colher sopa rasa	-
	Bolacha cream-cracker	40	5 unidades	- torrada
	Manteiga	5	1 colher de chá	- margarina
	Ovo quente	50	1 unidade	-
MERENDA 10 E 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	ver receita n.º 2
ALMOÇO E JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	ver receita n.º 4
	Arroz +	30	2 colheres sopa, rasas	grupo 3 – 3 porções
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	batata	50	1 unidade pequena	grupo 3 – 1 porção
	Purê leite	25	2 colheres de sopa	-
	manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Ovo quente	50	1 unidade	-
	Maçã cozida +	150	1 unidade média	grupo 6 – 2 porções
	Açúcar	5	½ colher sopa, rasa	-
	NaCl	2,5	2 ½ colher café rasas	-
MERENDA 20 HORAS	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
	Açúcar	10	1 colher sopa, rasa	-
	Bolacha cream-cracker	40	5 unidades	torrada

22 HORAS	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
	Açúcar	10	1 colher sopa, rasa	-

Fase não Hemorrágica grau II:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-
	Bolacha cream-cracker	40	5 unidades	torrada
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina
	Ovo quente	50	1 unidade	-
	Mamão	150	1 fatia grande	grupo 6 – 2 porções
10 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo	ver receita nº 2
ALMOÇO	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	50	½ concha	grupo 4
	Carne	100	1 pedaço médio	grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2 – 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	grupo 6 – 2 porções
	Suco mamão padrão	200	1 copo	ver receita ° 10
	Óleo	15	1 ½ colheres sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	-
MERENDA 14 E 22 HORAS	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
	Açúcar	10	1 colher sopa, rasa	-
JANTAR	Sopa padrão		2 conchas	ver receita nº 4
	Arroz	200	5 colheres sopa rasas	grupo 3 – 5 porções
	Caldo de feijão	50	½ concha	grupo 4
	Carne	50	1 pedaço médio	grupo 5 – 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2 – 1 porção
	Maçã	100	1 unidade média	grupo 6 – 2 porções

	Suco mamão, padrão	150	1 copo	ver receita nº 10
	Óleo	200	1 ½ colheres sopa	soja, milho, algodão
	NaCl	15	3 colheres café, rasas	-
		3		
MERENDA	Leite	200	1 copo	grupo 8 – 1 porção
20 HORAS	Açúcar	10	1 colher de sopa, rasa.	-
	Bolacha cream-cracker	40	5 unidades	torrada

DIETA HIPOGORDUROSA, NORMAL:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7	- 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	grupo 6	- 1 ½ porção
ALMOÇO	Arroz	75	7 ½ colheres sopa, rasas	grupo 3	- 7 ½ porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver	nº 7
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	receita	-
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo		ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	ver receita	nº 4
	Arroz	75	7 ½ colheres sopa, rasas	grupo 3	- 7 ½ porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver	nº 7
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	receita	-
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	café	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Bolacha maizena	30	6 unidades	grupo 7	- 1 ½ porção

DIETA HIPOGORDUROSA, HIPERPROTÉICA:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7	- 2 porções
	Queijo	30	1 fatia média	grupo 5	- 1 porção
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	grupo 6	- 1 ½ porção
ALMOÇO	Arroz	75	7 ½ colheres sopa, rasas	grupo 3	- 7 ½ porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver receita	nº 7
	NaCl	4	4 colheres café, rasas		-
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	1 copo		ver receita nº 2
JANTAR	Sopa padrão	200	2 conchas	ver receita	nº 4
	Arroz	75	7 ½ colheres sopa, rasas	grupo 3	- 7 ½ porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver receita	nº 7-
	NaCl	4	4 colheres café, rasas		
MERENDA 20 HORAS	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Bolacha maizena	30	6 unidades	grupo 7	- 1 ½ porção

DIETA COM ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS/INSATURADOS NA PROPORÇÃO 1:3

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite desnatado	200	1 copo	leite em pó	desnatado
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Pão	50	1 pãozinho	grupo 7	- 2 porções
	Margarina	10	2 colheres de chá	-	- 1 porção
	Banana	80	1 unidade média	grupo 6	- 1 ½ porção
	Goiabada	50	1 fatia média	marmelada	pessegada
ALMOÇO	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 5 porções
	Feijão	30	3 colheres de sopa, rasas	grupo 4	- 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	-	-
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver receita	nº 7
	Óleo de milho	20	2 colheres sopa	-	-
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	-	-
MERENDA 14 HORAS	Leite desnatado	200	1 copo	leite em pó	desnatado
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	- 1 porção
	Margarina	5	1 colher de chá	-	
JANTAR	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 5 porções
	Feijão	30	2 colheres sopa, rasas	grupo 4	- 3 porções
	Frango	100	1 coxa e 1 ante-coxa	-	-
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver receita	nº 7
	Óleo de milho	20	2 colheres sopa	-	- algodão
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	-	

MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200	1 copo	café	- 1 porção
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	
	Margarina	5	1 colher de chá	grupo 7	

DIETA BAIXA EM TRIGLICERÍDEOS

a) Dieta com 1220 Cal:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	- 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina	
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	30	3 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 3 porções
	Carne	50	1 bife pequeno	grupo 5	- 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	grupo 1	- 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Óleo	5	1 colher de chá	soja, milho	- algodão
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	-	
MERENDA 14 HORAS	Chá (infusão)	q.s.	-	café	-
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
MERENDA 20 HORAS	Leite	200.	1 copo-	grupo 8	- 1 porção

b) Dieta com 1530 Cal:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM E MERENDA 14 HORAS	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Pão	25	½ pãozinho	grupo 7	- 1 porção
	Manteiga	5	1 colher de chá	margarina	
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
ALMOÇO E JANTA	Arroz	40	4 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 4 porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Chuchu	50	¼ unidade média	grupo 2	- ½ porção
	Tomate	150	2 unidades médias	grupo 1	- 2 porções
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Óleo	5	1 colher de chá	soja, milho	- algodão
	NaCl	4	4 colheres café, rasas	-	
MERENDA 20 HORAS	Leite	200.	- 1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção

DIETA ISENTA DE GLÚTEN, NORMAL

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Leite	200	1 copo	grupo 8	- 1 porção
	Café (infusão)	q.s.	-	chá	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Queijo	30	1 fatia média	grupo 5	- 1 porção
	Goiabada	50	1 fatia média	marmelada,	pêssego
	Banana	80	1 unidade média	grupo 6	1 ½ porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 5 porções
	Feijão	30	3 colheres sopa, rasas	grupo 4	- 3 porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 2	- 1 porção
	Tomate	75	1 unidade média	grupo 1	- ¾ porção
	Laranja	100	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	ver receita	nº 7
	Óleo	20	2 colheres sopa	soja, milho	algodão
	NaCl	4	4 colheres de café, rasas	-	
MERENDA 14 HORAS	Mingau padrão	200	- 1 copo	ver receita	Nº 2
MERENDA 20 HORAS	Chá	200.	1 copo-	café	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Maçã	150	1 unidade média	grupo 6	- 2 porções

DIETA ISENTA DE GLÚTEN, HIPOGORDUROSA E RESTRITA:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT · (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES	
DESJEJUM	Chá	200	1 copo	café	
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	-	
	Ovo	50	1 unidade	grupo 5	- 1 porção
	Queijo	30	1 fatia média	grupo 5	- 1 porção
	Banana maçã	40	1 unidade média	grupo 6	- 1 porção
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	grupo 3	- 5 porções
	Carne	100	1 bife médio	grupo 5	- 2 porções
	Ovo	50	1 unidade	grupo 2	- 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	grupo 6	- 1 porção
	Maçã	150	1 unidade média	ver	- 2 porções
	Gelatina padrão	200	1 copo	receita	nº 5
	Suco padrão	200	1 copo	ver	nº 7
	NaCl	3,5	3 ½ colheres café, rasas	receita	-
				-	
MERENDA 14 HORAS	Gelatina padrão	200	- 1 copo	ver receita	nº 5
MERENDA 20 HORAS	Chá (infusão)	200.	1 copo	café	
	Açúcar	20	1 colher de sopa , cheia	-	- 2 porções
	Maçã	150	1 unidade média	grupo 6	

DIETA BAIXA EM FENILALANINA

- Uma criança com 2 anos de idade e com +/- 13 Kg de peso.

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
DESJEJUM	Chá ou Café	q.s.	-
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia
	Banana	80	1 unidade média
	Mel	30	1 ½ colher de sopa
ALMOÇO	Arroz	10	1 colher sopa, rasa
		20	1 colher de sopa
	Carne moída	60	½ prato de sobremesa
	Abobrinha	40	1 unidade pequena
	Tomate	100	1 unidade pequena
	Pêra	200	1 copo
	Suco padrão	20	2 colheres de sopa
	NaCl	1 ½	1 ½ colher de café, rasa
MERENDA 14 HORAS	Chá ou Café	q.s.	-
	Açúcar	20	1 colher de sopa, cheia
	Maçã	130	1 unidade média
JANTAR	Arroz	10	1 colher sopa, rasa
	Cenoura	50	½ unidade média
	Acelga	50	½ prato de sobremesa
	Mamão	100	1 fatia média
	Suco padrão	200	1 copo
	Óleo	20	2 colheres de sopa
	NaCl	1 ½	1 ½ colher de café, rasa
MERENDA 20 HORAS	Chá ou café	q.s.	-
	Açúcar	20	1 colher de sopa

OBS: A seguir, uma lista de substituição de alimentos quanto ao teor de fenilalanina.

a– Substituição de frutas:

QUANTIDADE EM GRAMAS				
FRUTAS	BANANA (100g)	PERA (100g)	MAÇÃ (100g)	MAMÃ O
Abacaxi	380	100	110	130
Ameixa fresca	190	50	50	60
Caqui	90	20	25	30
Figo	120	30	30	40
Goiaba	140	35	40	45
Jaboticaba	1.000	300	330	400
Laranja	110	30	30	40
Lima de Pérsia	230	60	60	80
Maçã	350	90		120
Mamão	290	70	80	
Manga	120	30	35	40
Melancia	230	60	60	80
Melão	230	60	60	80
Mexerica	110	30	30	40
Morango	150	30	40	50
Pêra	390		100	130
Pêssego	190	50	55	60
Uva	250	60	70	85

b – Substituição de legumes

QUANTIDADE EM GRAMAS		
FRUTAS	ABOBRINH A (60g)	CENOURA (50g)
Abóbora	40	45
Abobrinha		70
Batata	15	20
Batata doce	25	30
Berinjela	25	30
Beterraba	20	20
Cenoura	40	
Chuchu	45	50
Mandioca	30	35
Mandioca	45	50
Nabo	70	85
Quiabo	15	20
Repolho	25	30
Vagem	15	20

c – Substituição de verduras:

QUANTIDADE EM GRAMAS		
FRUTAS	ABOBRINH A (60g)	CENOURA (50g)
Acelga	10	
Agrião	5	30
Alface	10	50
Almeirão	10	40
Aspargo	15	60
Brócolis	5	20
Chicória	5	30
Escarola	10	40
Espinafre	10	25
Palmito	10	45
Pepino	40	180
Rabanete	15	70
Repolho	15	70
Salsão	20	95

d – Substituição de carnes:

QUANTIDADE EM GRAMAS	
CARNES	CARNE MOÍDA (20g)
Camarão	25
Carne	35
Dobradinha	25
Fígado	15
Frango	20
Língua	20
Miolo	35
Mortadela	20
Peixe	25
Salsicha	20
Sardinha	20

DIETA DE EXCLUSÃO (DIETA DE ROWE)

REFEIÇÃO	ALIMENTO
DESJEJUM MERENDA 14 E 20 HORAS	Chá com açúcar Mandioca frita ou cozida, com sal ou açúcar Maça ou pêra Sopa: caldo de carne com legumes permitidos, engrossando com sagu ou tapioca
ALMOÇO E JANTAR	Arroz Carne de vaca Mandioca ou mandioquinha frita ou cozida Salada com legumes permitidos Sobremesa: Frutas permitidas

DIETA BAIXA EM PURINAS

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (g)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESJEJUM	leite	200	1 COPO	Grupo 8 – 1 porção
	café (infusão)			Chá
	açúcar	20	1 colher sopa, cheia	
	pão	50	1 pãozinho	Grupo 7 – 2 porções
	queijo	30	1 fatia média	Grupo 5 – 1 porção
	banana	80	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
ALMOÇO	Arroz	50	5 colher sopa, rasas	Grupo 3 – 5 porções
	Carne	50	1 bife pequeno	Grupo 5 – 1 porção
	Chuchu	100	½ unidade média	Grupo 2 – 1 porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	Grupo 1 – 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita n.º 7
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	
MERENDA 14 HORAS	Mingau Padrão	200	1 copo	Ver receita n.º 2
JANTAR	Arroz	50	5 colher sopa, rasa	Grupo 3 – 5 porções
	Ovo	100	2 unidades	Grupo 5 – 1 porções
	Batata	100	2 unidades pequenas	Grupo 3 – 2 ½ porção
	Tomate	100	2 unidades pequenas	Grupo 1 – 1 porção
	Laranja	100	1 unidade média	Grupo 6 – 1 porção
	Suco padrão	200	1 copo	Ver receita n.º 7
	NaCl	4	4 colher café, rasas	
MERENDA 20 HORAS	Chá (Infusão)	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	
	Bolacha	30	6 unidades	Grupo 7 – 1 1/2 porção.
	Maizena			

DIETA PARA PORTADORES DE CÁLCULO RENAI

a) Dieta baixa em Ca e P

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANT (G)	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
DESEJUM	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	
	Pão	50	1 pãozinho	Bolacha, cream-cracker ou maizena
	Manteiga	10	2 colheres de chá	Margarina
	Goiaba	50	1 fatia média	Marmelada, geléia, mel
	Banana	80	1 unidade média	Ver lista a seguir
ALMOÇO E JANTAR	Arroz	50	5 colheres sopa, rasas	Batata
	Carne	75	½ bife grande	Ver lista a Seguir
	Chuchu	100	½ unidade média	
	Tomate	50	1 unidade pequena	
	Maçã	100	½ unidade grande	
	Óleo	25	2 ½ colher de sopa	Soja, milho, algodão
	NaCl	3	3 colheres café, rasas	
MERENDA 14 HORAS	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	
	Pão	50	1 pãozinho	Bolacha cream-cracker ou maizena
	Manteiga	10	2 colheres de chá	Margarina
	Goiabada	50	1 fatia média	Marmelada, geléia, mel
MERENDA 20 HORAS	Chá	200	1 copo	Café
	Açúcar	120	1 colher sopa, cheia	
	Maçã	100	½ unidade grande	Ver lista a seguir

OBS : A seguir, lista de substituição de alimentos em relação ao teor de Ca e P:

BANANA – 80g por:

Maçã – 150g – 1 unidade de tamanho médio

Mamão – 75 g – 1 fatia de tamanho pequeno

Pêssego – 100g – 2 unidade de tamanho médio

Abacate – 50g – 2 colheres das de sopa, cheias

MAÇÃ – 100g por:

Banana – 50g – 1 unidade de tamanho pequeno

Melancia – 100g – 1 fatia de tamanho médio

Pêra – 70g – ½ unidade de tamanho médio

Pêssego – 70g – 1 unidade de tamanho grande

CHUCHU – 100G POR:

Abobrinha – 100g – 1 prato dos de sobremesa

Berinjela – 100g – 1/2unidades de tamanho médio

Couve-flor – 50g – 1 pires dos de chá

Beterraba – 60g – 1 unidade de tamanho pequeno

TOMATE – 50g por:

Pepino – 80g – ½ unidade de tamanho médio

Alface – 20g – 3 folhas de tamanho médio

ANEXO E
RECEITAS E CÁLCULOS DAS PREPARAÇÕES PADRÃO (EM 200G)

I – INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES:

7.1 – CAFÉ COM LEITE PADRÃO:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
Café (infusão)	20	2 colheres de sopa	chocolate
Leite	200	1 copo	leite em pó integral
Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	

7.2 MINGAU PADRÃO

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
LEITE	250	1 ¼ copo	leite em pó integral
Manteiga	10	1 colher de sopa	aveia, sagu, cremilho, Farinha cereais, farinha
Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	arroz

7.3 GEMADA PARÃO:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
LEITE	150	3/4 copo	leite em pó integral
Ovo	50	1 unidade	
Açúcar	20	1 colher sopa, cheia	

7.4 SOPA PADRÃO:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
Carne moída ou picada	20	1/5 bife médio	frango, galinha, fígado
Batata	25	½ unidade pequena	mandioca, mandioquinha,
Cenoura	10	1 colher de sopa	cara beterraba,
Chuchu	20	1 colher sopa, cheia	abobrinha, abóbora
cebola	1	1 rodela pequena	
NaCl	1	1 colher café, rasa	

OBS: DEPOIS DE COZIDA, ESSA SOPA DEVE SER LIQUIDIFICADA.

7.5 GELATINA PADRÃO:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
Gelatina sem sabor	5	1 colher sobremesa, cheia	
groselha	20	1 ½ colher de sopa	
açúcar	20	1 colher sopa, cheia	
água para completar	200	1 copo	

7.6 SOBREMESA PADRÃO DA DIETA LEVE:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
LEITE	200	1 copo	leite em pó integral
MAIZENA	15	1 ½ colher de sopa	sagu, arroz, pó pudim
AÇÚCAR	15	1 colher de sopa, rasa	

7.7 SUCO PADRÃO:

ALIMENTO	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS	SUBSTITUIÇÕES
Suco de limão	20	2 colheres de sopa	maracujá, laranja, manga,
açúcar	20	1 colher de sopa, cheia	uva, abacaxi
água para completar	200	1 copo	

ANEXO F**LISTA DE SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS****SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS QUANTO AO VALOR CALÓRICO TOTAL**

GRUPO 1: 25 CALORIAS – TOMATE – 100g

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS.

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Tomate	100	2 unidades de tamanho pequeno
Alface	140	1 prato dos de mesa, cheio
Acelga (picada)	100	1 prato dos de sobremesa
Agrião	100	1 prato dos de mesa, cheio
Aipo	100	1 pires dos de chá
Almeirão (picado)	100	1 prato dos de chá
Aspargo fresco (picado)	100	1 prato dos de sobremesa
Berinjela	100	½ unidade de tamanho médio
Beterraba	50	½ unidade de tamanho médio
Brócolis (picado)	70	1 pires dos de chá
Couve (picada)	50	1 pires dos de chá
Couve-flor	80	1 pires dos de chá
Escarola (picada)	100	1 prato dos de mesa
Espinafre	100	1 prato dos de sobremesa
Nabo	70	2 unidades de tamanho médio
Pepino	170	1 unidade de tamanho médio
Rabanete	100	5 unidades de tamanho médio
Repolho (picado)	90	1 prato dos de sobremesa

GRUPO 2: 35 CALORIAS – CHUCHU – 100g

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Chuchu	100	½ unidade de tamanho médio
Abóbora (picada)	80	1 pire dos de chá
Abobrinha (picada)	120	1 prato dos de sobremesa
Acelga	150	1 prato dos de mesa
Alcachofra	100	2 unidade de tamanho médio
Alho poró	50	1 unidade de tamanho médio
Berinjela	120	½ unidade de tamanho médio
Beterraba	80	1 unidade de tamanho médio
Brócolis (picado)	100	1 prato dos de sobremesa
Cenoura	80	1 unidade de tamanho médio
Couve	70	1 prato dos de sobremesa
Couve-flor	110	1 prato dos de sobremesa
Ervilha enlatada	60	3 colheres das de, cheias
Ervilha fresca	40	2 colheres das de sopa, cheias
Escarola	150	1 prato dos de mesa
Espinafre	140	1 prato dos de mesa
palmito enlatado (picado)	130	1 prato dos de sobremesa
Pimentão	120	2 unidades de tamanho médio
Quiabo (picado)	90	1 pires dos de café
Repolho (picado)	120	1 prato dos de mesa
Vagem (picada)	80	1 pires dos de café

OBS: OS ALIMENTOS ASSINALADOS COM ASTERISCO SÓ PODEM SER USADOS NAS DIETAS EM QUE NÃO HAJARESTRIÇÃO DE SAL.

GRUPO 3 : 35 CALORIAS – ARROZ – 10g

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Arroz	10	1 colher de sopa rasa
Batata inglesa	40	1 unidade de tamanho pequeno
Batata doce	30	½ unidade de tamanho pequeno
Farinha de mandioca	10	1 colher das de sopa, rasa
Farinha de milho	10	2 colheres das de sopa, rasas
Farinha de trigo	10	1 colher das de sopa, rasa
Fubá	10	1 colher das de sopa, rasa
Inhame	50	1 unidade de tamanho pequeno
Macarrão	10	1 colher das de sopa, rasa
Mandioca	25	½ unidade de tamanho pequeno
Mandioquinha	30	½ unidade de tamanho pequeno
Pão	15	1/3 de pãozinho
Sagu	10	1 colher das de sopa, rasa
Trigo	10	1 colher das de sopa, rasa

GRUPO 4: 35 CALORIAS – FEIJÃO – 10g

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Feijão	10	1 colher das de sopa, rasa
Ervilha seca	10	1 colher das de sopa, rasa
Feijão soja	10	1 colher das de sopa, rasa
Grão-de-bico	10	1 colher das de sopa, rasa
Lentilha	10	1 colher das de sopa, rasa

GRUPO 5: 75 CALORIAS – CALORIAS BOVINA OU OVO 50g

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Carne de vaca	50	1 bife de tamanho pequeno
Bacalhau salgado dessecado	130	1 porção pequena
Camarão fresco	10	1 pires dos de chá
Carne de porco	50	1 pedaço pequeno
Carne seca	30	½ porção média
Coração	90	1 porção pequena
Corvina	110	1 porção pequena
Dobradinha	120	1 pires dos de chá
Dourado	130	1 fatia de tamanho pequeno
Fígado	80	1 bife médio
Galinha	70	1 porção pequeno
Garoupa	110	1 porção pequeno
Língua	50	1 pedaço pequeno
Miolo	80	½ de tamanho pequeno
Músculo	140	1 porção média
Mussarela	30	1 fatia de tamanho médio
Ovo	50	1 unidade
Pescadinha	110	1 unidade de tamanho pequeno
Queijo prato	30	1 fatia de tamanho médio
Queijo minas	30	1 fatia de tamanho médio
Requeijão	40	1 fatia de tamanho médio
Ricota	60	1 fatia de tamanho grande
Rim	70	½ porção de tamanho pequeno
Robalo	140	1 porção média
Salsicha	40	1 unidade de tamanho médio
Sardinha fresca	80	2 unidade de tamanho médio
Sardinha enlatada/óleo	30	1 unidade de tamanho pequeno

Sardinha enlatada/tomate	60	2 unidade de tamanho pequeno
Tainha	60	½ porção média

OBS: OS ALIMENTOS ASSINALADOS COM ASTERISTICO SÓ PODEM SER USADOS NAS DIETA SEM QUE NÃO HAJA RESTRIÇÃO DE SAL.

GRUPO 6 : 50 CALORIAS – BANANA NANICA – 50G

PORÇÕES DIARIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
BANANA NANICA	50	1 unidade de tamanho pequeno
ABACATE	20	1 colher das de sopa, cheia
ABACAXI	90	1 fatia de tamanho médio
AMEIXA (VERMELHA)	90	2 unidades de tamanho pequeno
AMRA	80	1 pires dos de chá
BANANA MAÇÃO	40	1 unidade de tamanho médio
CAJU	100	2 unidades de tamanho pequeno
CAQUI	60	1 unidade de tamanho pequeno
CEREJA	70	3 unidades de tamanho médio
FIGO	60	1 unidade de tamanho médio
FRANBOESA	80	1 pires dos de chá
FRUTA DO CONDE	50	1 pires dos de café
GOIABA	60	1 unidade de tamanho pequeno
JABOTICABA	100	2 pires dos de chá
LARANJA	100	1 unidade de tamanho médio
LARANJA (SUÇO)	120	½ copo
LIMA	90	1 unidade de tamanho médio
MAÇÃ	80	1/2 unidade de tamanho médio
MAMÃO	70	1 fatia de tamanho pequeno
MANGA	70	1/2 unidade de tamanho médio
MARACUJÁ	60	1 unidade de tamanho médio
MELANCIA	160	1 fatia de tamanho grande
MELÃO	220	1 fatia de tamanho grande
MORANGO	120	1 pires dos de chá
PERA	70	1/2 unidade de tamanho médio
PÊSSEGO	80	1 unidade de tamanho grande
TANGERINA	100	1 unidade de tamanho médio
UVA	60	1 cacho pequeno

GRUPO 7: 65 CALORIAS – PÃO – 25G

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Pão	25	½ pãozinho
Bolacha maizena	20	4 unidades
bolacha cream-cracker	15	2 unidades
pão de centeio	25	1 fatia
pão de glúten	25	1 fatia
pão de trigo integral	25	1 fatia
torrada	20	2 fatias

OBS: OS ALIMENTOS ASSINALADOS COM ASTERISCO SO PODEM SER USADOS NAS DIETAS EM QUE NÃO HAJA RESTRIÇÃO DE SAL.

GRUPO 8: 110 CALORIAS – LEITE 200 ML

PORÇÕES DIÁRIAS PERMITIDAS

ALIMENTO CRU	QUANT. G	MEDIDAS CASEIRAS
Leite	200	1 copo
Leite de cabra	160	¾ copo
Leite fresco desnatado	300	1 ½ copo
Leite em pó desnatado	30	2 colheres das de sopa
Leite em pó integral	20	2 colheres das de sopa
Coalhada, iogurte natural	200	1 copo

ANEXO F – LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS**GRUPO 1 : CARNE BOVINA – 50g – 96g de proteína**

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
carne seca	80	1 porção média
coração	60	1 porção pequena
dobradinha	70	1 pires de café
fígado	50	½ bife médio
língua	60	1 pedaço pequeno
miolo	90	½ de tamanho pequeno
rim	65	½ de tamanho pequeno
músculo	65	½ porção média
carne de porco	65	½ pedaço médio
salsicha	70	1 ½ un. de tamanho pequeno
galinha	50	½ porção média
ovo	75	1 ½ unidades
ovo – clara	90	3 unidades
ovo – gema	60	4 unidades
leite	250	1 ½ copos
queijo prato	30	1 fatia de tamanho médio
queijo minas	45	1 fatia de tamanho grande
queijo mussarela	35	1 fatia de tamanho médio
requeijão	50	1 fatia de tamanho grande
ricota	50	1 fatia de tamanho grande
camarão fresco	55	1 pires de café
camarão enlatado	35	½ pires de café
bacalhau	60	½ porção pequena
corvina	45	½ porção pequena
dourado	50	½ fatia de tamanho pequeno

garoupa	55	½ porção pequena
pescadinha	45	½ un.tam. pequeno
robalo	55	1 porção pequena
sardinha fresca	50	1 un. tam. médio
sardinha enlatada	45	1un. tam. médio
presunto	65	5 fatias finas

OBS: Os alimentos assinalados com asterisco só podem ser usados nas dietas em que não haja restrição de sal.

GRUPO 2 : LEITE – 200g – 7g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
leite em pó	25	2 colheres de sopa
leite desnatado	200	1 copo
leite desnatado em pó	20	1 ½ colheres de sopa
iogurte, coalhada	200	1 copo
carne de vaca	35	1/3 bife de tamanho médio
carne de porco	50	1 pedaço pequeno
galinha	35	½ porção pequena
ovo	50	1 unidade
queijo prato	20	1 fatia fina
ricota	35	1 fatia de tamanho médio
presunto	45	4 fatias finas
sardinha fresca	40	1 unidade de tamanho médio

OBS.: Os alimentos assinalados com asterisco só podem ser usados nas dietas em que não haja restrição de sal.

GRUPO 3 : OVO – 50g – 6g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
ovo – clara	60	2 unidades
leite	200	1 copo
carne de vaca	30	1/3 bife de tamanho médio
carne de porco	35	1/3 bife de tamanho médio
galinha	30	1 coxa pequena
presunto	30	2 fatias finas
salsicha	35	1 unidade de tamanho pequeno

OBS.: os alimentos assinalados com asterisco só podem ser usados nas dietas em que não haja restrição de sal.

GRUPO 4 : FEIJÃO – 10g – 2,1g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
<hr/>		
feijão de soja	6	½ colher de sopa, rasa
grão de bico	10	1 colher de sopa, rasa
lentilha	8	1 colher de sopa, bem rasa
ervilha seca	8	1 colher de sopa, bem rasa
milho verde (grão)	55	5 ½ colheres de sopa, rasa

GRUPO 5 : PÃO – 25g – 2,1g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
<hr/>		
pão integral	20	1 fatia
pão de centeio	20	1 fatia
torrada salgada	25	2 fatias
bolacha cream-cracker	15	2 unidades
bolacha maizena	25	5 unidades

OBS.: os alimentos assinalados com asterisco só podem ser usados nas dietas em que não haja restrição de sal.

GRUPO 6 : BATATA – 50g – 1g de proteína

ARROZ – 10g – 0,8g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
<hr/>		
macarrão	6	½ colher de sopa, rasa
batata doce	55	1 unidade de tamanho pequeno
inhame	65	½ unidade de tamanho médio
mandioca	100	1 pedaço médio
mandioquinha	65	1 unidade de tamanho pequeno
sagu	110	5 ½ colheres de sopa, cheias
farinha de mandioca	200	10 colheres de sopa, cheias
farinha de milho	10	2 colheres de sopa, rasas
farinha de trigo	10	1 colheres de sopa, rasa
fubá	10	1 colheres de sopa, rasa

OBS.: os alimentos assinalados com asterisco só podem ser usados nas dietas em que não haja restrição de sal.

GRUPO 7 : BANANA – 50g – 0,06g de proteína

MAÇA – 200g – 0,6g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
laranja	65	½ unidade de tamanho grande
lima	75	½ unidade de tamanho grande
mamão	300	2 fatias de tamanho grande
pêra	85	½ unidade de tamanho grande
tangerina	85	1 unidade de tamanho pequeno
mexerica	75	1 unidade de tamanho pequeno
pêssego	120	1 ½ unidades tamanho grande
melancia	120	1 fatia de tamanho médio
melão	100	1 fatia de tamanho pequeno
abacaxi	150	1 fatia de tamanho grande
goiaba	60	1 unidade de tamanho pequeno
caqui	75	1 unidade de tamanho pequeno
caju	75	1 unidade de tamanho médio
cereja	55	1 pires dos de café
figo	40	1 unidade de tamanho pequeno
morango	75	1 pires de café
uva	40	1 cacho de tamanho pequeno
ameixa amarela	60	2 unidades de tamanho pequeno
ameixa vermelha	85	2 unidades de tamanho médio
fruta do conde	35	1 pires de café, mal cheio
framboesa	50	1 pires de café
abacate	35	2 colheres de sopa
manga	120	1 unidade de tamanho médio
maracujá	30	½ unidade tamanho médio
jabuticaba	110	2 pires de chá

GRUPO 8 : TOMATE – 50g – 0,5g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
<hr/>		
alface	40	5 folhas médias
acelga	35	½ pires de chá
agrião	30	½ prato de sobremesa
aipo	40	1 pires de café
aspargo fresco	20	½ pires de chá
berinjela	45	½ unidade de tamanho pequeno
beterraba	30	1/3 unidade de tamanho médio
brócolis	15	½ pires de café
couve	10	½ pires de café
couve-flor	20	½ pires de café
escarola	30	1 pires de chá
espinafre	20	1 pires de café
nabo	45	1 ½ unidades de tamanho médio
pepino	70	½ unidade de tamanho pequeno
pimentão	40	1 unidade de tamanho pequeno
repolho	35	1 pires de chá

GRUPO 9 : ALFACE – 25g – 0,3g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
<hr/>		
tomate	30	½ unidade de tamanho pequeno
acelga	20	1 pires de café
agrião	15	1 pires de chá
aipo	25	½ pires de café
berinjela	25	¼ unidade de tamanho pequeno
beterraba	20	¼ unidade de tamanho pequeno
escarola	20	½ pires de chá
nabo	25	1 unidade de tamanho pequeno
pepino	40	¼ unidade de tamanho pequeno
pimentão	25	½ unidade de tamanho pequeno
repolho	20	1 pires de café

GRUPO 10 : CHUCHU – 50g – 0,5g de proteína

ALIMENTO CRU	QUANT. (g)	MEDIDAS CASEIRAS
--------------	---------------	------------------

abóbora	35	½ pires de chá
abobrinha	50	1 pires de chá
acelga	35	½ pires de chá
alcachofra	20	½ unidade de tamanho médio
alho poró	25	½ unidade de tamanho médio
berinjela	45	½ unidade de tamanho pequeno
cenoura	40	½ unidade de tamanho médio
couve-flor	20	½ pires de café
escarola	30	1 pires de chá
espinafre	20	1 pires de café
quiabo	25	1 colher de sopa
repolho	35	1 pires de chá
vagem	20	1 colher de sopa
pimentão	40	1 unidade de tamanho pequeno
