

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DIETÉTICA - EVOLUÇÃO DE ACORDO A ACEITAÇÃO DA DIETA

Quanto mais fiel a essa dieta, mais fácil será o 1º mês e maior a chance de perda de peso. Segue abaixo apenas uma sugestão de dieta, você deverá seguir as recomendações de seu Nutricionista ou de seu Nutrólogo.

1º Fase – DIETA LÍQUIDA RESTRITA – 03 DIAS

Está proibido qualquer tipo de açúcar, sendo utilizados adoçantes.

- Utilizar peneira fina;
- A quantidade é de 100 ml a cada 30 minutos (**um gole a cada 5 minutos**), sendo ingerido aos goles, a depender da aceitação.

Alimentos Permitidos:

- Água - gelo de Gatorade de limão – picolé de limão natural.
- Chás claros (erva-cidreira, camomila, maçã, etc.) Estão proibidos chás mate e preto.
- Água de coco verde (pode ser de caixinha).
- Suco de laranja coado, preferencialmente laranja lima.
- Caldos coados (**água do cozimento, sem bater no liquidificador**) - ex.: espinafre, couve, escarola, batata, mandioquinha, cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba, carnes magras em geral (peito de frango, coxão duro ou mole, músculo, peixes de água doce) não utilizar temperos industrializados, utilizar pouca quantidade de óleo, pode ser acrescentada pasta de soja (missô).

SUGESTÃO DE CARDÁPIO DE UM DIA	
08:30	
Água de coco	100 ml a cada 30/40 minutos
11:30	
Caldo coado (couve, cenoura, espinafre, batata e peito de frango)	100 ml a cada 30/40 minutos
13:30	
Suco de laranja lima	100 ml a cada 30/40 minutos
15:30	
Água de coco	100 ml a cada 30/40 minutos
19:30	
Caldo coado (couve, escarola, mandioquinha, cenoura e coxão duro)	100 ml a cada 30/40 minutos
21:30	
Chá de camomila com adoçante	100 ml a cada 30/40 minutos

Caldo de mandioquinha:

- 1/2 batata picada
- 1 mandioquinha picada
- 100g de coxão duro

- 1/5 maço de cebolinha verde
- 750ml de água
- Sal à gosto

Modo de fazer: Cozinhe primeiramente a carne com temperos por 30 minutos, depois a batata, a mandioquinha durante mais 30 minutos. Após, coar a água desse cozimento e tomar 1 copinho de café (50 ml), aos goles, a cada 20 minutos.

2º Fase — DIETA LÍQUIDA COMPLETA — 07 DIAS

Utilizar adoçante.

Utilizar peneira fina para coar os líquidos.

A quantidade a ser ingerida é de 200ml a cada 40/50 minutos.

Alimentos a serem acrescentados:

- Chás em geral ou café fraco.
- Leite desnatado.
- Sucos de frutas coados (laranja lima, melão, maçã, pera, manga, uva, etc., - exceto frutas ácidas laranja, limão, abacaxi, maracujá) não é permitida a utilização de sucos em pó.
- Leite/suco de soja puro ou com sabor de frutas, desde que sem a adição de açúcar.
- Gelatina dietética (ou light) de qualquer sabor.
- Iogurte batido light.
- Bater a sopa no liquidificador, **porém deixar em consistência líquida (rala)**, bater mais caldo que ingredientes.
- Caldo de feijão sem gordura (qualquer tipo de feijão, ervilha, lentilha, grão de bico).

SUGESTÃO DE CARDÁPIO DE UM DIA	
08:30	
Suco de laranja lima coado	200 ml a cada 40/50 minutos
12:30	
Caldo coado (carne, mandioquinha, abobrinha, espinafre)	200 ml a cada 40/50 minutos
14:30	
Gelatina diet (mole)	200 ml a cada 40/50 minutos
16:30	
Iogurte batido light	200 ml a cada 40/50 minutos
18:30	
Caldo coado (frango, cenoura, escarola e arroz)	200 ml a cada 40/50 minutos
20:30	
Bebida isotônica (Gatorade)	200 ml a cada 40/50 minutos
22:30	
Gelatina diet de framboesa	200 ml a cada 40/50 minutos

Caldo de feijão diferente:

- 1 batata média picada
- 3 colheres (sopa) de feijão branco
- 1 fatia de carne magra
- 1/2 maço de mostarda
- Sal a gosto

Modo de fazer: cozinhe o feijão com a carne. Depois de cozido, coloque a batata e a mostarda, deixe cozinhar. Tomar somente o caldo desta preparação.

3º Fase – DIETA CREMOSA/PASTOSA – 10 DIAS

Utilizar adoçantes (edulcorantes).

A quantidade é de 300 ml a cada 2 horas, sendo ingerido lentamente.

Alimentos permitidos:

- Todos os líquidos utilizados nas fases anteriores, incluindo qualquer suco de fruta.
- Gelatinas, pudins e flans dietéticos em consistência normal.
- Iogurte light cremoso ou com pedaços de frutas.
- Sopas batidas em consistência cremosa.
- Purês cremosos (feitos com leite desnatado e margarina light ou requeijão light).
- Frutas amassadas ou em forma de purês (banana, mamão, maçã, pera).

SUGESTÃO DE CARDÁPIO DE UM DIA	
08:30	
Suco de goiaba com adoçante	200 ml lentamente
13:00	
Purê de cenoura (3 colheres de sopa)	300 ml
14:00	
Mamão amassado (1/2 unidade)	
16:00	
Gelatina de morango diet 1 hora depois: Leite desnatado batido com banana com adoçante	150 ml a cada 60 minutos
19:30	
Sopa cremosa de carne e vegetais (3 colheres de sopa)	300 ml lentamente
20:30	
Suco de laranja	200 ml lentamente

Purê de mandioquinha

- ½ xícara de mandioquinha cozida (amassada)
- 1 xícara de batata cozida (amassada)
- 100 ml de leite desnatado ou semidesnatado
- 1 colher de sobremesa de margarina light
- Sal a gosto

Modo de fazer: bater a batata e a mandioquinha juntamente com o leite, a margarina e o sal a gosto.

4ª Fase – DIETA BRANDA – 10 DIAS

Utilizar adoçante.

Ingerir os alimentos em pequenos pedaços e mastigar muito bem. Ingestão de líquidos nos intervalos.

Alimentos a serem acrescentados:

- Sopas em pequenos pedaços.
- Legumes cozidos, refogados (batata, cenoura, mandioquinha, abóbora, chuchu...).
- Torradas ou pães macios como pão de forma sem casca, bolachas salgadas;
- Requeijão ou cream cheese light.
- Queijo branco light, margarina light, geleia diet.
- Arroz papa (bem cozido).
- Macarrãozinho bem cozido com molho.
- Carne moída (3 vezes), peixe desfiado, coxa/sobrecoxa frango desfiada, todos refogados com molho;
- Verduras cozidas/ refogadas.

OBS: A partir do 30º dia você pode ingerir sólidos, mas deve manter uma ingestão de baixa calórica, seguindo as recomendações de seu nutricionista. Procure o nutricionista para te ajudar nisto. Evite sempre gasosos, açúcares e carboidratos. Pratique atividades físicas.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO DE UM DIA	
08:30	
Leite desnatado com achocolatado light	100 ml em 30 minutos
13:00	
Carne moída com molho (1 colher de sopa) Arroz papa (1 colher de sopa) Cenoura refogada (1 colher de sopa) Escarola refogada (1 colher de sopa)	
14:00	
Banana amassada (1/2 unidade)	
16:00	
Pudim de chocolate diet Iogurte light de frutas	200 ml em 60 minutos
19:30	
Batata refogada (1 colher de sopa) Ervilha (2 colheres de sopa) Cação refogado (1 colher de sopa)	
20:30	
Suco de uva Torrada com cream cheese light	200 ml em 30 minutos 1 unidade a cada 30-60 minutos