

Dieta 2

DR. ZAN MUSTACCHI
DIETA ALIMENTAR 2 – PAPAS

BASE DE PREPARO (no VAPOR) – sempre com BOM SENSO

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ASPARGO (VERDE)

AZEITONA

BERINJELA

BRÓCOLIS

BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA

CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE

CHICÓREA

CHUCHU

COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR

COUVE-DE-BRUXELAS (evitar para hipotireoidismo)

ENDÍVIA

ERVA DOCE

ERVILHA, ERVILHA TORTA

ESCAROLA

ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)

FANBI (macarrão de feijão Azuki)

FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)

FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)

FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA

FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)

GERGELIM

GÉRMEM DE TRIGO

GRÃO DE BICO

HARUSAME (macarrão de feijão verde)

JILÓ

LENTILHA

MASSA DE GERGELIM (Tahine)

MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)

MAXIXE

MILHO VERDE

NABO (evitar para hipotireoidismo)

PALMITO, PALMITO PUPUNHA

PEPINO

PIMENTÃO

QUIABO

QUINUA REAL

REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)

RÚCULA

SALSÃO

TOFU

TOMATE SEM PELE

VAGEM

EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS –

USE NA QUANTIDADE MÁXIMA DE 1 (UM) TUBÉRCULO A CADA PAPA:

Ex.: batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, cará/inhame, nabo, rabanete e etc.

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

OLEAGINOSAS: Amêndoa, Avelã, Castanha de Cajú, do Pará (do Brasil), Macadâmia, Noz, Noz Pecan, Pistache, Semente de Abóbora e Girassol e etc.

DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:

AVESTRUZ – sem pele

CARNE DE GADO MOÍDA – VITELLO (SÓ 1 VEZ POR SEMANA) (músculo, patinho e outras, de preferência moídas duas vezes)

CHESTER – sem pele

COELHO

CORDEIRO

FRANGO – GALETO – sem pele

GEMA – CLARA

KANI

OSTRA cozida (ensopado, moqueca ou à milanesa)

OVA DE TAINHA

OVO DE CODORNA

PATO (sua pele e a gordura são muito saudáveis)

PEIXE (evitar espinhos) – melhor peixe de escamas e do mar. Os melhores são:

SARDINHA, ATUM, CAVALA, CAVALINHA, PORQUINHO (CANGULO), ALICHE,

ARENQUE, ENGUIA, IRICO (peixe seco)

PERU

PORCO – LEITÃO DE LEITE

RÃ

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

COMPOSIÇÃO DE 100G DE CARNE

ALIMENTO	GORDURA (G)	GORDURA SATURADA (G)	COLESTEROL (MG/100G)	PROTEÍNA (MG)	FERRO (G)
CABRITO	2,5	0,8	70	23	3,3
CORDEIRO	16	7,3	120	22	1,4
BOI	16	6,8	140	23	2,9
SUINO	24	8,7	105	21	2,7
FRANGO (s/ pele)	3,5	1,1	90	21	1,5

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

AVESTRUZ	Valor nutricional para cada 100g
Calorias	96.6
Proteínas	22
Gordura	1,2
Colesterol	58
Carboidrato	2.1
Cálcio	5.2

CONTEÚDO DE ZINCO EM MILIGRAMAS E PROTEÍNAS EM GRAMAS POR PORÇÃO

ALIMENTO	PORÇÃO	ZINCO	PROTEÍNA
PEIXE	90g	0,58	22,89
OSTRA	90g	77,51	6
CARANGUEJO	90g	6,48	16,46
AVES (carne escura)	90g	2,2	22,08
AVES (carne branca)	90g	0,87	25,34
CARNE BOVINA	90g	4,6	26,82
QUEIJO CHEDDAR	90g	2,64	21,15
PÃO INTEGRAL	1 fatia	0,47	2,69

USE TEMPERO DOMICILIAR:

Sempre use cebola, alho e azeite (virgem de oliva).

Principais temperos antioxidantes: sálvia, tomilho e alecrim.

Para cocção (aquecimento de óleo/frituras): use óleo de semente de uva (pepita de uva)

SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa.

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES:

- OS NATURAIS: Steviosídeo, Sorbitol, Manitol, Xilitol;
- OS ARTIFICIAIS: Sacarina, Ciclamato, Aspartame, Sucralose.

OBS: Edulcorante é o nome técnico dado aos adoçantes.

Consistência da papa: Amassada no garfo ou triturada no mixer.

