

# Dieta 1A

DR. ZAN MUSTACCHI  
DIETA ALIMENTAR 1A – PAPAS

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

ABÓBORA	para hipotireoidismo)
CABOTCHAN/JERIMUM	ENDÍVIA
ABOBRINHA	ERVA DOCE
ACELGA	ERVILHA, ERVILHA TORTA
AGRIÃO	ESCAROLA
AIPO	ESPINAFRE (após cozimento separado despreze a água)
ALFACE	FANBI (macarrão de feijão Azuki)
ALGA MARINHA	FAVA (proibido para pessoas com deficiência de G6PD)
ALCACHOFRA	FEIJÃO CARIOQUINHA, AZUKI, BRANCO, PRETO, DE SOJA, VERDE (FEIJÃO DE CORDA)
ALHO PORÓ	FOLHA DE BETERRABA, DE CENOURA
ALMEIRÃO	FOLHA VERDE DE MOSTARDA (evitar para hipotireoidismo)
ASPARGO (VERDE)	GERGELIM
AZEITONA	GÉRMEM DE TRIGO
BERINJELA	GRÃO DE BICO
BRÓCOLIS	HARUSAME (macarrão de feijão verde)
BROTOS DE ALFAFA, BAMBU, FEIJÃO, SOJA	JILÓ
CHAMPIGNON, SHIMEJI, SHIITAKE	
CHICÓREA	
CHUCHU	
COUVE MANTEIGA, COUVE-FLOR	
COUVE-DE-BRUXELAS (evitar	

LENTILHA	PIMENTÃO
MASSA DE GERGELIM (Tahine)	QUIABO
MASSA DE GRÃO DE BICO (Homus)	QUINUA REAL
MAXIXE	REPOLHO (evitar para hipotireoidismo)
MILHO VERDE	RÚCULA
NABO (evitar para hipotireoidismo)	SALSÃO
PALMITO, PALMITO PUPUNHA	TOFU
PEPINO	TOMATE SEM PELE
	VAGEM

#### SEM DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL

#### EVITAR RAÍZES – TUBÉRCULOS:

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

OBS: proibido uso de mandioca/macaxeira/aipim

#### 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)

#### OLEAGINOSAS:

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

Consistência da papa: Amassada no garfo ou triturada no mixer, sendo a metade do volume no liquidificador.