

# Dieta 4

DR. ZAN MUSTACCHI  
DIETA ALIMENTAR 4 – PAPAS

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

ABÓBORA CABOTCHAN/JERIMUM

ABOBRINHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALFACE

ALGA MARINHA

ALCACHOFRA

ALHO PORÓ

ALMEIRÃO

ARROZ INTEGRAL (1 vez por semana)

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

MACARRÃO DE GRÃO DE BICO, QUINOA, AMARANTO

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 E TUBÉRCULOS

USE NA QUANTIDADE MÁXIMA DE 2 (DOIS) TUBÉRCULOS JUNTOS A CADA PAPA:

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)

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

FRIOS: Queijo Branco (tipo Minas ou Ricota), Prato, Polenguinho e Requeijão

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

VÍSCERAS (coração, língua, miolo). Proibido: fígado.

OBS: AVES: use principalmente coxa e sobrecoxa.

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

**SOBREMESA – dê preferência sempre a frutas da estação:**

Frutas, bolos, iogurtes, pudins, gelatinas (corante natural, dê preferência para gelatina de algas), sorvete de massa, quindim, suspiro, manjar branco, flan, mousse, chocolate, brigadeiro.

**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 + alimentos em pedaços separados no prato.