

Dieta 1B

DR. ZAN MUSTACCHI
DIETA ALIMENTAR 1B – 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 DERIVADOS DE PROTEÍNA ANIMAL:
AVESTRUZ – sem pele
CARNE DE GADO MOÍDA – VITELÓ (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
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.

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.

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

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