



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

**Telefones:** Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

## *Orientação Alimentar Anti-fermentativa*

### **EVITAR:**

- Leite, iogurte, creme de leite;
- Café;
- Pães, bolachas doces;
- Verduras e legumes crus;
- Verduras e legumes fermentativos: acelga, batata-doce, beterraba, brócolis, couve-flor, couve-manteiga, pepino, pimentão, rabanete e repolho;
- Tortas e massas em geral;
- Feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, milho e soja;
- Carnes gordas (porco, vitela, carneiro);
- Frios e embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha, lingüiça, bacon);
- Bebidas alcoólicas, gasosas (refrigerantes, águas com gás), bebidas isotônicas;
- Açúcar, doces, bolos e chicletes;
- Chocolate, achocolatados;
- Condimentos: pickles, pimentas, mostarda, catchup, molho shoyo, inglês e temperos prontos;
- Frituras, banha;
- Sopas industrializadas.

### **PREFERIR:**

- Chás em geral;
- Torradas, bolachas, biscoito de polvilho salgado e pão integral;
- Nozes, castanha do Pará e amêndoas;
- Manteiga, margarina (quantidade moderada);
- Queijos: minas, mussarela e ricota;
- Sopas caseiras à base de carne e legumes;
- Prefira arroz integral;
- Carnes magras: bovina, ave e peixe cozido, grelhados e assados;
- Ovos (exceto frito e quente);
- Verduras cozidas: agrião, almeirão, chicória, escarola, espinafre, mostarda.
- Legumes cozidos: abóbora, batata, berinjela, cará, cenoura, chuchu, cogumelo, inhame, mandioquinha, tomate sem pele e sem semente, abobrinha...
- Frutas cruas ou cozidas: banana, maçã, banana prata, laranja-lima e pêra;
- Sucos das frutas permitidas, além de suco de maracujá e limonada bem diluídos, água de coco;
- Gelatina dietética;
- Temperos: alho, azeite, cebola, limão, salsa, pouco sal e vinagre;
- Uso de óleo vegetal;
- Uso de adoçante artificial.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

**Telefones:** Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

**RECOMENDAÇÕES:**

- Fracionar as refeições de 3 em 3 horas em pouca quantidade;
- Evitar ingerir líquidos durante as refeições principais;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*