



Orientações para:

Cardápio para Dieta Pobre em Iodo

O objetivo da dieta é reduzir ao máximo a quantidade de iodo que provém dos alimentos e bebidas. Utilizar sal não iodado no preparo dos alimentos, isso é necessário para aumentar a eficácia do tratamento.

Sugerimos que verifique no rótulo de todos os produtos utilizados se há referência de iodo ou corante eritrosina na sua composição ou se há algum dos ingredientes abaixo listados.

Alimentos que não devem ser consumidos por <u>15 dias antes da terapia</u>	
Sal	Todos os alimentos que contenham sal iodado (salgadinhos, batatinha frita, biscoitos, etc).
Peixes e alimentos provenientes do mar	Todos os produtos provenientes do mar (ostras, peixes, algas, camarão, etc). Peixe de água doce é permitido.
Carnes e derivados	Carne defumada, carne de sol, caldo de carne, embutidos (salame, mortadela, presunto, bacon, salsicha). Todas as carnes <u>frescas</u> são permitidas.
Ovos, molhos, óleos e temperos	Gema de ovo (clara é permitida), maionese, óleo e molho de soja, molho de tomate industrializado, ketchup, temperos e caldos industrializados (Sazon, Knorr, etc). Demais temperos, tais como vinagre, azeite, salsa, orégano, molho de tomate caseiro, alecrim, tomilho, óleo de milho/girassol são permitidos.
Frutas frescas	Morango, cranberry, mirtilos.
Folhas e vegetais	Agrião, aipo, couve de Bruxelas, repolho, alcachofra, batata com casca e espinafre.
Grãos e farinhas	Soja e derivados. Castanhas, amendoim e nozes salgadas . Demais grãos (ex: arroz, feijão, milho, trigo) e farinhas são permitidos.
Enlatados e conservas	Todos os vegetais enlatados (tais como azeitona, picles, chucrute, etc), doces enlatados ou em calda e ameixa seca.
Doces e bebidas	Todos os chocolates, doces feitos com ovos e/ou leite, doces e bebidas que contenham corante vermelho/rosa. Café instantâneo ou solúvel, chás industrializados, água de coco e refrigerantes escuros. Sucos e chás naturais, refrigerantes claros, cerveja clara e vinho branco são permitidos. Doces veganos, mel e melado também estão liberados.
Laticínios	Todos os leites de origem animal e seus derivados (manteiga, queijo, requeijão, iogurte, sorvete), leite de soja e tofu (queijo de soja). Demais leites, como de aveia, de amêndoas, de arroz e margarina sem sal, estão liberados.
Pães e massas	Pães industrializados, pizza e todas as massas feitas com ovos/leite.
Suplementos alimentares	Todos os suplementos alimentares (ex: Whey protein, caseína, creatina, etc) devem ser suspensos.



Orientações para:



Sugestão de Cardápio: escolha abaixo os itens de sua preferencia e *bom apetite.*

Opções de café da manhã:

- 1) Café em pó coado com açúcar com/sem leite desnatado em pó.
- 2) Leites vegetais (exceto de soja)
- 3) Sucos de frutas naturais
- 4) Vitaminas de frutas com leite em pó desnatado ou leite vegetal
- 5) Chás naturais (camomila, chá verde, chá de erva doce, erva cidreira, etc)
- 6) Pão caseiro (sem ovos, sem leite e com sal não iodado) à vontade ou 1 pão francês (de padaria) ou 4 bolachas cream craker acrescidos de margarina sem sal ou azeite, patês confeccionados com sal não iodado e sem gema de ovo, geleias de fruta caseira ou mel. Pode alternar com pão francês torrado com azeite, pitadas de sal não iodado e orégano.
- 7) Frutas naturais ou castanhas sem sal
- 8) Bolo caseiro (sem leite e sem ovos)
- 9) Panquecas (sem leite e ovos) com mel

Opções de sobremesas ou lanche da manhã:

- 1) Frutas naturais
- 2) Pipoca doce com açúcar ou pipoca salgada com sal sem iodo.
- 3) Compotas caseiras de frutas (confeccionada somente com fruta e açúcar e/ou canela e cravo da índia)
- 4) Doces veganos
- 5) Gelatina de abacaxi, pêssego ou limão (sem corante vermelho).

Opções de almoço e jantar:

- 1) Arroz, feijão, lentilhas
- 2) Purê de batata (sem casca), purê de mandioquinha ou mandioca.
- 3) Mandioca, batata, mandioquinha, inhame ou batata doce cozidos ou fritos
- 4) Macarrão sem ovos com molho de tomate caseiro feito com sal não iodado
- 5) Todas as carnes frescas (de frango, bovina ou suína) que podem ser assadas, grelhadas ou cozidas
- 6) Peixe de água doce (assado, grelhado ou cozido)
- 7) Legumes cozidos ou refogados (couve-flor, cenoura, vagem, ervilha, brócolis, abobrinha, couve manteiga)
- 8) Abobrinha recheada com carne moída
- 9) Panqueca ou pastel (sem leite e sem ovos) recheados com carne moída ou frango
- 10) Tortas (sem leite e sem ovos) de legumes, carne ou frango, com sal não iodado
- 11) Saladas de folhas verdes com tomate, cenoura ralada ou com grão de bico.
- 12) Todos os temperos naturais são permitidos, tais como: cebola, salsinha, cebolinha, aipo, coentro, cominho, açafrão, pimenta do reino, manjeriço.
- 13) Sopa de vegetais (usar macarrão sem ovos)
- 14) Utilizar óleo de girassol ou milho.