



DR. FERNANDO LEMOS

CARDÁPIOS DO PLANETA INTESTINO

PARA DOENÇAS
DIGESTIVAS E INTESTINAIS



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024



Planeta Intestino
Dr. Fernando Lemos

Caro(a) leitor(a),

É com grande satisfação que o(a) recebemos neste **Guia Essencial: Alimentação para Doenças Digestivas e Intestinais.**

Em um mundo onde a busca por bem-estar e qualidade de vida é constante, entendemos que a saúde digestiva e intestinal desempenha um papel central e muitas vezes subestimado. Para milhões de pessoas, a rotina é marcada por desafios impostos por condições que afetam diretamente o sistema digestório, impactando não apenas o físico, mas também o emocional e social.

Este **Livro Digital** foi cuidadosamente elaborado para ser seu companheiro de confiança nessa jornada. Não se trata apenas de uma compilação de informações, mas de um recurso prático e abrangente, desenhado para oferecer clareza e soluções concretas. Nossa objetivo é descomplicar o manejo de **14 das mais prevalentes doenças digestivas e intestinais**, fornecendo um entendimento aprofundado sobre cada uma delas e, o mais importante, oferecendo cardápios semanais detalhados de segunda-feira a domingo, pensados para auxiliar no alívio dos sintomas e na promoção de uma vida mais equilibrada.

Acreditamos que o conhecimento é a chave para o empoderamento, e uma alimentação adequada é uma das ferramentas mais poderosas para o controle e a melhoria de quadros digestivos. Prepare-se para explorar um conteúdo rico, completo e organizado, que o(a) guiará na descoberta de como a cozinha pode ser uma aliada fundamental na sua saúde e bem-estar.

Bem-vindo(a) a um novo capítulo de cuidado e autoconhecimento.

DISCLAIMER FUNDAMENTAL – LEIA ANTES DE USAR

Este cardápio do PLANETA INTESTINO, elaborado pelo Dr. Fernando Lemos, Lukas Minervini e Nutricionista Gabriela Carolina Oliveira, tem caráter EXCLUSIVAMENTE INFORMATIVO E EDUCACIONAL para apoio ao bem-estar digestivo.

NÃO É CONSELHO MÉDICO OU NUTRICIONAL PERSONALIZADO.

Cada organismo é único: os resultados individuais podem variar e NÃO SÃO GARANTIDOS. É IMPRESCINDÍVEL E OBRIGATÓRIO consultar seu médico ou nutricionista ANTES de iniciar qualquer alteração dietética, especialmente se você tiver condições de saúde preexistentes ou estiver sob medicação.

O uso deste material sem acompanhamento profissional é de sua TOTAL E EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE.

I. Introdução

- 1.1. Bem-vindo(a) ao Guia Essencial
- 1.2. Aviso Legal e Médico Importante

II. Sinais de Alerta: Quando Procurar Ajuda Médica

- 2.1. Sintomas Comuns a Não Ignorar
- 2.2. A Importância do Diagnóstico Correto

III. Cardápios Semanais Detalhados por Condição Específica

- 3.1. Cardápio Semanal para: **Azia e Refluxo**
- 3.2. Cardápio Semanal para: **Bloqueio Defecatório**
- 3.3 Cardápio Semanal para: **Dieta para Colite**
- 3.4 Cardápio Semanal para: **Anti-inflamatória**
- 3.5 Cardápio Semanal para: **Disbiose**
- 3.6 Cardápio Semanal para: **Diverticulite**
- 3.7 Cardápio Semanal para: **Divertículos**
- 3.8 Cardápio Semanal para: **Redução de Gases**
- 3.9 Cardápio Semanal para: **Intestino Preso**
- 3.10 Cardápio Semanal para: **Intolerância a Lactose**
- 3.11 Cardápio Semanal para: **Má Digestão**
- 3.12 Cardápio Semanal para: **Prevenção da Diarreia**
- 3.13 Cardápio Semanal para: **Sem Glúten**
- 3.14 Cardápio Semanal para: **Síndrome do Intestino Irritável**
- 3.15 Cardápio Semanal para: **Constipação intestinal 1**
- 3.16 Cardápio Semanal para: **Constipação Intestinal 2**
- 3.17 Cardápio Semanal para: **Sem Glúten e Lactose**
- 3.18 Cardápio Semanal para: **Bônus Jantar Casual/**

ATENÇÃO: Este e-book é um material meramente informativo e educacional, e não substitui, em hipótese alguma, a consulta, o diagnóstico, o tratamento ou o acompanhamento profissional de médicos, nutricionistas ou outros profissionais de saúde qualificados.

As informações, sugestões de cardápios e demais conteúdos apresentados neste guia são baseados em pesquisas gerais e têm como objetivo fornecer uma visão abrangente sobre a relação entre alimentação e diversas condições digestivas e intestinais. Contudo, cada indivíduo é único, com histórico de saúde, metabolismos e necessidades dietéticas específicas que requerem avaliação e orientação personalizada de um especialista.

- **Não utilize as informações aqui contidas para se autodiagnosticar ou iniciar qualquer tratamento sem a devida supervisão profissional.**
- Os cardápios sugeridos são modelos e devem ser adaptados às suas particularidades e às recomendações do seu médico ou nutricionista. A introdução ou remoção de alimentos na dieta sem orientação pode ter impactos negativos na sua saúde.
- O **Doutor Fernando Lemos** e os autores deste e-book não se responsabilizam por quaisquer danos, perdas ou consequências resultantes do uso indevido ou da interpretação equivocada das informações aqui apresentadas, sem a devida consulta a um profissional de saúde.

Sempre busque o aconselhamento de um profissional de saúde qualificado para qualquer questão relacionada à sua condição médica, antes de fazer qualquer alteração em sua dieta ou regime de saúde.

A sua saúde é o seu bem mais valioso. Cuide dela com responsabilidade e com o suporte de quem entende do assunto.

Nosso corpo frequentemente nos envia mensagens, e o sistema digestório não é exceção. Reconhecer os sinais que ele emite é o primeiro passo para uma intervenção eficaz e para evitar que condições se agravem. Embora muitos desconfortos digestivos possam ser pontuais e benignos, alguns sintomas são verdadeiros sinais de alerta que exigem atenção médica imediata ou especializada.

É fundamental estar atento a qualquer mudança persistente ou incomum no seu padrão digestivo. **A seguir, listamos alguns dos sintomas mais comuns que, quando persistentes, intensos ou acompanhados de outros sinais, indicam a necessidade de procurar um profissional de saúde qualificado:**

- **Dor abdominal intensa e persistente:** Dores que não aliviam, que pioram com o tempo ou que são acompanhadas de outros sintomas.
- **Sangue nas fezes ou vômito:** Presença de sangue vivo, fezes escuras e com odor forte (melena), ou vômito com aspecto de borra de café.
- **Mudanças persistentes no hábito intestinal:** Diarreia crônica (por mais de algumas semanas), constipação severa e prolongada, ou alternância entre diarreia e constipação.
- **Perda de peso inexplicável:** Perder peso sem fazer dieta ou mudanças significativas no estilo de vida.
- **Dificuldade ou dor ao engolir (disfagia):** Sensação de que o alimento está "preso" na garganta ou no esôfago.
- **Azia ou refluxo persistente:** Queimação no peito ou retorno de conteúdo estomacal que ocorre frequentemente e não melhora com antiácidos comuns.
- **Náuseas e vômitos frequentes:** Episódios recorrentes que não têm uma causa aparente.
- **Inchaço abdominal crônico:** Sensação de distensão ou inchaço abdominal que não desaparece.
- **Fadiga extrema e inexplicável:** Que pode estar associada a má absorção de nutrientes.
- **Icterícia:** Coloração amarelada da pele e dos olhos.

Não ignore esses sinais. A detecção precoce de problemas digestivos e intestinais é crucial para um diagnóstico preciso e um tratamento mais eficaz. A automedicação ou o adiamento da consulta médica podem mascarar condições graves ou permitir sua progressão. Confie na sua percepção e, diante de qualquer preocupação, procure um gastroenterologista ou um médico de sua confiança para uma avaliação adequada.

Após identificar os sinais de alerta e buscar ajuda médica, o próximo passo crucial é a obtenção de um **diagnóstico correto e preciso**. Esta etapa é, sem dúvida, a pedra angular para o manejo eficaz de qualquer doença digestiva ou intestinal, e subestimá-la pode levar a consequências sérias para a sua saúde e qualidade de vida.

Um diagnóstico preciso é fundamental por diversas razões:

- **Tratamento Direcionado e Eficaz:** Muitas doenças digestivas compartilham sintomas semelhantes, mas requerem abordagens de tratamento completamente diferentes. Um diagnóstico exato permite ao profissional de saúde prescrever a medicação certa, indicar a dieta mais adequada e as intervenções específicas para a sua condição.
- **Prevenção de Complicações:** Doenças não diagnosticadas ou mal tratadas podem progredir e levar a complicações sérias. O diagnóstico precoce e correto permite iniciar o tratamento a tempo, controlando a progressão da doença e prevenindo danos maiores.

O processo diagnóstico pode envolver uma combinação de histórico clínico detalhado, exame físico, exames laboratoriais (sangue, fezes), endoscópias, colonoscópias, exames de imagem (tomografia, ressonância) e testes específicos para intolerâncias ou infecções. **Confie no seu médico e esteja aberto a seguir as recomendações de exames**, pois cada etapa é crucial para desvendar a causa exata dos seus sintomas.

Lembre-se: o autodiagnóstico ou a busca por soluções rápidas na internet, embora tentadores, raramente são caminhos seguros. A experiência e o conhecimento dos profissionais de saúde são indispensáveis para garantir que você receba o cuidado que precisa, baseado em evidências e adaptado à sua realidade.

Dr.Fernando Lemos, Coloproctologista, criador do canal Planeta Intestino, faz consulta on-line com pessoas do mundo todo, envie um WhatsApp para (55)98401-1559, fale com Aziel ou Karine e informe-se.

Observação: se morar fora do país, deve acrescentar +55, antes do número citado.

É com grande satisfação
que apresentamos o

Dr. Fernando Lemos



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024



Planeta Intestino

Dr. Fernando Lemos

A principal referência por trás do Planta Intestino. **Com 24 anos de formação pela UFSM, formação em Cirurgia Geral no Hospital N.S. Conceição-RS e especialização em Coloproctologia pelo Hospital São Lucas da PUC-RS.**

Dr. Fernando Lemos é um cirurgião altamente especializado nas **doenças do intestino, reto e ânus**, dedicando sua carreira a aprimorar a saúde digestiva de milhares de pessoas. Sua autoridade transcende o consultório, com o Dr. Fernando Lemos revolucionando a educação em saúde digital. Ele é o criador do **PLANETA INTESTINO**, um canal no YouTube com mais de 7 milhões de inscritos, reconhecido como o **maior canal de Coloproctologia do Brasil e do Mundo**. Sua presença digital se estende por diversas plataformas, totalizando mais de 10 milhões de seguidores. O impacto e a influência do Dr. Lemos são inegáveis. Ele foi eleito pelo **Prêmio iBest**, um dos mais importantes prêmios digitais globais, como o **MÉDICO mais lembrado e mais influente do Brasil na Categoria Saúde em 2023 e 2024**, solidificando sua posição como uma voz essencial e confiável no cenário da saúde.

Para garantir que a jornada rumo à saúde digestiva seja completa, prazerosa e cientificamente embasada, o Dr. Fernando Lemos orquestrou uma colaboração de excelência para os "**Cardápios do Planeta Intestino**". Ele contou com a expertise de **Lukas Minervini**, Gastrônomo e membro da equipe da Clínica Lemos. Lukas aplicou seu talento culinário para transformar princípios médicos complexos em receitas deliciosas, nutritivas e, acima de tudo, facilmente adaptáveis às necessidades de quem sofre com doenças digestivas e intestinais. Seu toque de experiência é essencial para tornar a alimentação terapêutica uma experiência saborosa e sustentável.

Gabriela Carolina Oliveira, CRN2 - 10061 nutricionista formada em 2010 pela Faculdade Itabirana de Saúde (FUNCESI). Com uma dedicação profunda à promoção da saúde e ao bem-estar, sua expertise se concentra na reeducação alimentar, emagrecimento saudável e no desenvolvimento de hábitos alimentares sustentáveis. Gabriela assegura que cada cardápio seja não apenas apetitoso, mas também nutricionalmente completo, equilibrado e otimizado para o bem-estar intestinal, oferecendo estratégias dietéticas seguras e eficazes para gerenciar sintomas e promover a recuperação.

Juntos, Dr. Fernando Lemos, Lukas Minervini e Gabriela Carolina Oliveira uniram o rigor científico da coloproctologia, a arte da cozinha e a precisão nutricional. Essa colaboração resultou nos Cardápios do Planeta Intestino: um guia prático e completo de soluções saborosas, eficazes e nutricionalmente balanceadas, desenhado para otimizar sua saúde digestiva e intestinal, aliviar desconfortos e elevar significativamente sua qualidade de vida. Transforme sua alimentação em um potente aliado para o seu intestino!

cardápio AZIA E REFLUXO



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para minimizar os sintomas de azia e refluxo, priorizando alimentos de fácil digestão, baixo teor de gordura e acidez, e evitando gatilhos comuns.

Princípios Chave para Azia e Refluxo:

- **Evitar:** Alimentos ácidos (cítricos, tomate, vinagre), gordurosos (frituras, carnes gordas, laticínios integrais), picantes, chocolate, café, chá preto, bebidas alcoólicas e gaseificadas, menta, cebola e alho crus.
- **Preferir:** Alimentos neutros ou alcalinos, cozidos, assados ou grelhados, de fácil digestão, com baixo teor de gordura.
- **Pequenas porções:** Evitar refeições volumosas para não sobrecarregar o estômago.
- **Não deitar após comer:** Esperar pelo menos 2-3 horas antes de se deitar.
- **Hidratação:** Beba água em pequenos goles ao longo do dia, entre as refeições.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de aveia:

3 colheres de sopa de aveia (30 g) cozidas com 200 ml de bebida vegetal sem açúcar.

Canela: 1 pitada.

Banana madura:

1 unidade pequena (80 g).

Chá de camomila:

1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Frango grelhado:

1 filé médio (120 g).

Arroz branco:

4 colheres de sopa (80 g).

Abobrinha cozida:

3 colheres de sopa (60 g).

Cenoura no vapor:

2 colheres de sopa (30 g).

Azeite:

1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera madura:

1 unidade média (130 g).

Bolachas de arroz:

3 unidades (15 g).

Pasta de grão-de-bico suave (sem alho/cebolinha):

1 colher de sopa (20 g).

JANTA:

Sopa cremosa de mandioquinha e cenoura:

1 prato fundo (300 ml).

Frango desfiado:

2 colheres de sopa (50 g).

Ervas frescas (salsinha, cebolinha - parte verde): a gosto.



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão branco ou integral macio: 2 fatias (50 g).

Ricota ou cottage (light):
2 colheres de sopa (50 g).

Mel suave (ex: flor de laranjeira):

1 colher de chá (5 g).

Chá de erva-doce:
1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Peixe assado (tilápia, merluza):

1 filé médio (120 g).

Batatas cozidas:

3 colheres de sopa (90 g).

Vagem cozida:

2 colheres de sopa (30 g).

Azeite:

1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

iogurte natural (desnatado ou zero lactose): 1 pote (170 g).

Bolacha tipo cream cracker:

3 unidades (15 g).

JANTA:

Sopa cremosa de mandioquinha e cenoura:

1 prato fundo (300 ml).

Frango desfiado:

2 colheres de sopa (50 g).

Ervas frescas (salsinha, cebolinha - parte verde): a gosto.

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de aveia:

3 colheres de sopa de aveia (30 g) cozidas com 200 ml de bebida vegetal sem açúcar.

Maçã cozida (sem casca e sem açúcar):

1 unidade pequena (100 g).

Chá de camomila:

1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Frango grelhado:

1 filé médio (120 g).

Purê de batata (feito com água ou leite vegetal e azeite):

3 colheres de sopa (90 g).

Brócolis cozido no vapor:

3 colheres de sopa (60 g).

Azeite:

1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana:

1 unidade média (100 g).

Bolachas de arroz:

3 unidades (15 g).

JANTA:

Sopa de legumes (abóbora, chuchu, cenoura – sem tomate):

1 prato fundo (300 ml).

Ovo cozido:

1 unidade (50 g).

Ervas frescas:

a gosto.

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Torradas simples (pão branco ou integral macio): 2 fatias (50 g).

Queijo cottage (light):
2 colheres de sopa (50 g).

Chá de erva-doce:
1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Frango desfiado (cozido sem temperos fortes):
3 colheres de sopa (90 g).

Batata doce cozida:
1 unidade média (100 g).

Espinafre refogado (com azeite e sal):
3 colheres de sopa (60 g).

Azeite: 1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera: 1 unidade média (130 g).

Iogurte natural (desnatado ou zero lactose): 1 pote (170 g).

JANTA:

Peixe cozido no vapor (linguado, pescada):
1 filé médio (120 g).

Arroz branco:
4 colheres de sopa (80 g).

Cenoura cozida em rodelas:
3 colheres de sopa (60 g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão branco ou integral macio:

2 fatias (50 g).

Ovo mexido (com pouquíssimo azeite e sal):
1 unidade (50 g).

Chá de camomila: 1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Carne magra assada: 1 fatia média (100 g).

Purê de mandioquinha (feito com água ou leite vegetal e azeite): 3 colheres de sopa (90 g).

Couve-flor cozida no vapor: 3 colheres de sopa (60 g).
Azeite: 1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

Maçã cozida (sem casca e sem açúcar):
1 unidade pequena (100 g).

Bolachas de arroz:
3 unidades (15 g).

JANTA:

Sopa de frango com macarrão cabelo de anjo (bem cozido e sem temperos fortes):
1 prato fundo (300 ml).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de aveia:

3 colheres de sopa de aveia (30 g) cozidas com 200 ml de bebida vegetal sem açúcar.

Mamão picado:

1 fatia média (150 g).

Chá de erva-doce:

1 xícara (200 ml).

ALMOÇO:

Peixe grelhado

(linguado, pescada):

1 filé médio (120 g).

Arroz branco:

4 colheres de sopa (80 g).

Abobrinha e cenoura

cozidas:

3 colheres de sopa (60 g).

Azeite: 1 colher de chá (5 ml).

LANCHE DA TARDE:

iogurte natural (desnatado ou zero lactose):

1 pote (170 g).

Banana:

1 unidade média (100 g).

JANTA:

Omelete de claras com legumes suaves (abobrinha, espinafre – 1 gema opcional):

2 claras + 1 gema (70 g) com 3
colheres de sopa de legumes (60
g).

Batata cozida: 1 unidade
média (100 g).

Salada de folhas verdes

com azeite: 1 prato raso (50 g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de aveia:

2 unidades médias (80 g), feitas com aveia, ovo e bebida vegetal, servidas com:

Calda de pera cozida:

1/2 pera média (60 g) cozida com um toque de baunilha (sem açúcar).

Chá de camomila com um fio de mel de acácia:

1 xícara (200 ml) de chá com 1 colher de chá (5 g) de mel.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de abacate com baunilha:

1/2 abacate médio (100 g) batido com um pouco de bebida vegetal e extrato de baunilha (sem açúcar).

Biscoitos de arroz:

3 unidades (15 g).

ALMOÇO:

Bacalhau assado em posta alta:

1 posta generosa (180-200 g), assado com azeite extra virgem, ervas finas (salsinha, tomilho) e pimentões coloridos (sem sementes).

Batatas ao

murro (amassadas):

1 unidade média (150 g), assadas com casca e um fio de azeite.

Purê de couve-flor:

3 colheres de sopa (90 g), feito com leite vegetal e um toque de noz-moscada.

JANTA:

Caldo de frango:

1 prato fundo (350 ml), caldo claro e nutritivo, feito com frango e legumes suaves (cenoura, aipo).

Mini-raviolis de ricota e espinafre:

5-6 unidades (80 g), cozidos no próprio caldo de frango.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Variação:** Sinta-se à vontade para trocar os dias das refeições ou substituir um vegetal por outro similar que você goste mais, mantendo sempre o foco em alimentos seguros para refluxo.
- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, em pequenos goles, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar grãos, deixar vegetais picados) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina, considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.**

cardápio **BLOQUEIO DEFECATÓRIO**



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi elaborado para ser de fácil digestão e produzir menos resíduos, focando em alimentos que não adicionam volume excessivo às fezes, mas que ainda assim fornecem nutrientes e hidratação. O objetivo é facilitar a passagem das fezes existentes e evitar a formação de novas fezes volumosas e duras.

Princípios Chave para Bloqueio Defecatório com Baixa Fibra:

- **Hidratação Extrema:** Aumentar a ingestão de líquidos é crucial para amolecer as fezes, especialmente com baixa fibra. Beba água, chás de ervas suaves e caldos claros.
- **Alimentos de Baixo Resíduo:** Priorize alimentos que deixam poucos resíduos no intestino.
- **Preparações Suaves: Cozidos, assados, grelhados, no vapor. Evite frituras e alimentos muito condimentados.**
- **Vegetais e Frutas Cozidos e Descascados:** Remover cascas, sementes e partes fibrosas.
- **Carboidratos Refinados:** Arroz branco, pão branco, macarrão refinado.
- **Proteínas Magras:** Frango, peixe, ovos.
- **Gorduras Saudáveis:** Azeite de oliva, em moderação, para lubrificação.

Evitar: Grãos integrais, leguminosas, vegetais crus, frutas com casca/semente, nozes, sementes, alimentos processados, picantes, cafeína, álcool.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal (arroz/amêndoas) sem açúcar.

Banana Madura:

1 unidade média (100g), amassada.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Cozido Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Purê de Cenoura:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Azeite de Oliva Extra

Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Purê de Maçã Cozida:

1 unidade pequena (100g), sem casca e sem açúcar.

Bolachas de Água e Sal:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Leve de Frango:

1 prato fundo (300ml) de caldo de frango caseiro com pequenos pedaços de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo bem cozido (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:

2 fatias (50g).

Ovo Cozido:

1 unidade (50g).

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Cozido no Vapor:

1 filé médio (120g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g), bem macia.

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Gelatina sem açúcar:

1 porção pequena (100g).

JANTA:

Sopa Creme de

Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora sem casca/sementes, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Pera Cozida e Descascada:

1 unidade média (130g).

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada sem temperos fortes.

Chuchu Cozido:

3 colheres de sopa (60g), bem macio.

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Suco de Ameixa Coadado:

1 copo (150ml) (sem polpa, para efeito laxativo suave).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa de espinafre (40g), bem cozido.

Purê de Mandioquinha:

3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:
2 fatias (50g).

Ricota Fresca (light):
2 colheres de sopa (50g).

Chá de Camomila:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Batata Doce Cozida:
1 unidade média (150g), sem casca.

Abobrinha Cozida:
3 colheres de sopa (60g), sem casca e sementes.

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

- Mamão Madura: 1 fatia média (150g), sem sementes.

JANTA:

Sopa Creme de Cenoura:
1 prato fundo (300ml), feita com cenoura sem casca, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g)



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia Fina:

3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Maçã Cozida e

Descascada:

1 unidade pequena (100g).

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Brócolis Cozido no

Vapor: 3 colheres de sopa (60g), apenas os floretes macios.

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera Cozida e

Descascada:

1 unidade média (130g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g).

Frango Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa (40g), bem cozido.

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado:

1 filé médio (120g).

Mandioquinha Cozida:

1 unidade média (150g).

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Suco de Ameixa Coadado:

1 copo (150ml).

JANTA:

Sopa Leve de Legumes:

1 prato fundo (300ml) de caldo de legumes caseiro com abobrinha e chuchu bem cozidos, descascados e picados.

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Purê de Abacate:

2 ovos poché (100g) servidos sobre 1 fatia de pão branco torrado (25g), acompanhados de 1/4 de abacate (50g) amassado com um toque de sal.

Suco de Pera Natural:

1 copo (200ml), coado e sem açúcar.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Robalo Assado com Ervas Finas:

1 posta de robalo (180–200g), assada no forno com azeite extra virgem, salsinha e tomilho fresco.

Purê de Batata Trufado:

3 colheres de sopa (90g), feito com batata, um pouco de caldo de legumes e um fio de azeite trufado

Aspargos Cozidos no Vapor:

5–6 unidades (80g), servidos com um toque de azeite.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de água ou bebida vegetal (arroz/amêndoas) e extrato de baunilha.

JANTA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 5–6 mini-raviolis de ricota (80g) bem cozidos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Este ponto é CRUCIAL para o bloqueio defecatório, especialmente com baixa fibra. Beba água constantemente ao longo do dia, entre as refeições, e não apenas durante elas. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, gengibre suave) e caldos claros também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio DIETA PARA COLITE



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para ser suave com o intestino, reduzir a inflamação e fornecer nutrientes essenciais. Ele foca em alimentos de fácil digestão, com fibras solúveis e baixo teor de resíduos, evitando irritantes comuns.

Princípios Chave para Dieta na Colite (Fase de Remissão ou Sintomas Leves):

- **Foco em Alimentos Cozidos e Macios:** Vegetais cozidos e descascados, frutas sem casca e sementes.
- **Fibras Solúveis:** Ajuda a formar um gel que acalma o intestino (aveia, banana, maçã cozida, batata).
- **Proteínas Magras:** Peixes, frango, ovos, peru.
- **Gorduras Saudáveis:** Azeite de oliva, abacate (com moderação e se tolerado).
- **Hidratação:** Fundamental para a saúde intestinal. Beba água, chás de ervas suaves.

Evitar/Limitar:

Fibras Insolúveis em excesso: Vegetais crus, cascas de frutas, grãos integrais com casca, sementes, nozes (especialmente durante crises).

Laticínios: Se houver intolerância à lactose, usar opções sem lactose ou vegetais.

Alimentos Gordurosos e Frituras: Podem irritar o intestino.

Alimentos Picantes, Ácidos, Cafeína, Álcool, Açúcares Refinados e Processados.

Leguminosas: Podem causar gases; introduzir com cautela e bem cozidas/passadas.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia:

3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal (arroz/amêndoas) sem açúcar.

Banana Madura:

1 unidade média (100g), amassada.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Purê de Cenoura:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Maçã Cozida e Descascada:

1 unidade pequena (100g), em purê ou pedaços macios.

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de

Abobrinha: 1 prato fundo (300ml), feita com abobrinha cozida, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

Peito de Peru Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco ou Torrada Simples: 2 fatias (50g).

Ovo Mexido:

1 unidade (50g), feito com pouquíssimo azeite.

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Cozido no Vapor (Tilápia, Pescada): 1 filé médio (120g).

Batata Cozida: 1 unidade média (150g), amassada ou em pedaços.

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural Sem Lactose:

1 pote (170g).

Banana:

1 unidade média (100g).

JANTA:

Purê de Batata Doce: 3 colheres de sopa (90g).

Frango Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa (40g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Banana:

200ml de bebida vegetal (arroz/amêndoas), 1 banana média (100g).

Bolachas de Água e Sal:

3 unidades (15g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada sem temperos fortes.

Abobrinha Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera Cozida e

Descascada:

1 unidade média (130g).

Torrada Simples:

1 fatia (25g).

JANTA:

Sopa Creme de Batata

com Frango:

1 prato fundo (300ml), feita com batata, caldo de frango caseiro e frango desfiado.

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Arroz:

3 colheres de sopa de creme de arroz (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Melão:

1 fatia média (150g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:

1 filé médio (120g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

- Iogurte Natural Sem Lactose: 1 pote (170g).
- Pêssego em Calda (sem casca): 1/2 unidade (50g).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos Médios (100g) com Abobrinha:

3 colheres de sopa de abobrinha cozida e picada (60g).

Arroz Branco:

3 colheres de sopa (60g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco ou Torrada

Simples: 2 fatias (50g).

Ricota Fresca (sem lactose, se necessário):

2 colheres de sopa (50g).

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Brócolis Cozido no Vapor:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana:

1 unidade média (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

Peito de Peru Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia: 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Pera Cozida e Descascada:

1 unidade média (130g).

Chá de Camomila:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Frango Cozido Desfiado:
3 colheres de sopa (90g).

Purê de Batata:
3 colheres de sopa (90g).

Cenoura e Abobrinha Cozidas:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural Sem Lactose: 1 pote (170g).

Melão: 1 fatia média (150g).

JANTA:

Peixe Branco Grelhado:
1 filé médio (120g).

Arroz Branco:
4 colheres de sopa (80g).

Salada de Alface (folhas tenras):
1 prato raso (50g), temperada com azeite.

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Purê de Abacate:

Ovos Poché com Purê de Abacate: 2 ovos poché (100g) servidos sobre 1 fatia de pão branco tostado (25g), acompanhados de 1/4 de abacate (50g) amassado com um toque de sal e limão.

Suco de Pera Natural:

1 copo (200ml), coado.

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de bebida vegetal e extrato de baunilha.

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

ALMOÇO:

Robalo Assado com Ervas Finas:

Finas: 1 posta generosa de robalo (180–200g), assada no forno com azeite extra virgem, salsinha e tomilho fresco.

Purê de Mandioquinha Trufado:

3 colheres de sopa (90g), feito com mandioquinha, leite vegetal e um fio de azeite trufado

Aspargos Cozidos no Vapor:

5–6 unidades (80g), servidos com um toque de azeite.

JANTA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota:

Ricota: 1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 5–6 mini-raviolis de ricota (80g) bem cozidos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Variação:** Sinta-se à vontade para trocar os dias das refeições ou substituir um vegetal por outro similar que você goste mais, mantendo sempre o foco em alimentos suaves e de fácil digestão.
- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Escritório de Advocacia:** Para sua rotina, considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar muito entre pessoas com colite. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio ANTI-INFLAMATÓRIA



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para reduzir a inflamação no corpo, promover a saúde intestinal e otimizar a função celular. Ele prioriza alimentos integrais, ricos em antioxidantes, ômega-3, fibras e fitoquímicos, enquanto minimiza alimentos processados, açúcares refinados e gorduras inflamatórias.

Princípios Chave para uma Dieta Anti-inflamatória:

- **Foco em Alimentos Integrais:** Frutas, vegetais, grãos integrais (se tolerados), leguminosas, proteínas magras e gorduras saudáveis.
- **Ômega-3:** Inclua fontes como peixes gordurosos (salmão, sardinha), sementes de linhaça e chia, nozes.
- **Antioxidantes e Fitoquímicos:** Consuma uma ampla variedade de vegetais e frutas coloridas, ervas e especiarias (cúrcuma, gengibre, alho).
- **Fibras:** Essenciais para a saúde intestinal e para modular a inflamação.
- **Hidratação:** Beba bastante água ao longo do dia.
- **Evitar/Limitar:** Alimentos processados, açúcares adicionados, gorduras trans, óleos vegetais refinados (soja, milho), carne vermelha em excesso, laticínios (se houver sensibilidade), glúten (se houver sensibilidade).

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia com Frutas Vermelhas e

Linhaça: 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (amêndoas/coco) sem açúcar. Adicionar 1 xícara de frutas vermelhas (mirtilo, morango - 100g) e 1 colher de sopa de linhaça moída (10g).

Chá Verde: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Grelhado:

1 filé médio (120g).

Quinoa Cozida:

4 colheres de sopa (80g).

Mix de Vegetais Assados:

Brócolis e couve-flor (100g), temperados com azeite de oliva extra virgem, alho e alecrim.

LANCHE DA TARDE:

Maçã:

1 unidade média (150g).

Amêndoas:

10 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Cremosa de

Abóbora com Gengibre:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro, leite de coco e gengibre fresco ralado.

Frango Desfiado:

2 colheres de sopa (50g) (opcional, para proteína).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Mexidos com Espinafre:

2 ovos médios (100g) mexidos com 1 xícara de espinafre fresco (30g).

Abacate:

1/4 de unidade (50g).

Pão Integral 100% ou sem

glúten: 1 fatia (30g).

ALMOÇO:

Salada de Grão-de-Bico:

1 xícara de grão-de-bico cozido (150g) misturado com pepino, tomate cereja, pimentão amarelo (todos picados - 100g) e molho de azeite de oliva extra virgem e limão.

Folhas Verdes:

1 prato raso (50g).

LANCHE DA TARDE:

Pera: 1 unidade média (130g).

Nozes: 5 unidades (10g).

JANTA:

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Batata Doce Assada:

1 unidade média (150g).

Vagem Cozida no Vapor:

3 colheres de sopa (60g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Smoothie

Anti-inflamatório: 200ml de bebida vegetal (amêndoas/coco), 1 xícara de espinafre (30g), 1/2 banana (50g), 1 colher de sopa de semente de chia (10g), 1 pedaço pequeno de gengibre (5g).

LANCHE DA TARDE:

iogurte de Coco ou

Amêndoas (sem açúcar):

1 pote (120g).

Mirtílos: 1/2 xícara (50g).

ALMOÇO:

Sardinha Assada: 2 unidades médias (100g).

Arroz Integral: 4 colheres de sopa (80g).

Salada de Rúcula com Tomate Cereja:

1 prato raso (50g de rúcula + 50g de tomate), temperada com azeite de oliva extra virgem.

JANTA:

Omelete de Legumes:

2 ovos médios (100g) com abobrinha e cenoura raladas (50g).

Salada Mista:

Alface, pepino e pimentão (80g), com azeite de oliva extra virgem.

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100% ou sem glúten: 2 fatias (60g).

Pasta de Abacate:
2 colheres de sopa (50g).

Ovo Cozido: 1 unidade (50g).

Chá de Gengibre:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Lentilha Cozida:
1 concha média (100g).

Carne Moída Magra:
3 colheres de sopa (90g),
refogada com cúrcuma e
pimentão.

Arroz Integral:
4 colheres de sopa (80g).

Couve Refogada:
3 colheres de sopa (60g).

LANCHE DA TARDE:

Mix de Frutas Secas:

Damasco (3 unidades - 30g) e
Castanha-do-Pará (2 unidades - 10g).

JANTA:

Peito de Frango

Grelhado: 1 filé médio (120g).

Cuscuz Marroquino

(integral): 4 colheres de sopa (80g), preparado com caldo de legumes e ervas.

Salada de Tomate e

Manjericão:

1 prato raso (100g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Iogurte Natural (ou de coco/amêndoas):

1 pote (170g).

Granola Caseira (sem açúcar, com aveia e sementes):

3 colheres de sopa (30g).

Banana:

1 unidade média (100g).

ALMOÇO:

Frango Assado com Ervas:

1 coxa/sobrecoxa sem pele (120g).

Purê de Batata Doce:
3 colheres de sopa (90g).

Aspargos Cozidos no Vapor: 5-6 unidades (80g).

LANCHE DA TARDE:

Kiwi: 2 unidades médias (160g).

Sementes de Abóbora:

1 colher de sopa (10g).

JANTA:

Wrap Integral ou sem glúten: 1 unidade (50g).

Recheio: Atum em água (1 lata pequena - 80g), folhas verdes (30g), cenoura ralada (30g), azeite de oliva extra virgem.

Salada de Frutas:

Mamão e melão (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Banana e Aveia: 2 unidades médias (80g), feitas com aveia, banana, ovo e bebida vegetal.
Pasta de Amendoim Integral: 1 colher de sopa (20g).
Chá de Hortelã: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado (Tilápia/Pescada): 1 filé médio (120g).

Arroz de Couve-Flor: 1 xícara (100g), refogado com azeite e alho.

Salada Colorida: Alface, pepino, pimentão vermelho e amarelo (100g), com molho de azeite e limão.

LANCHE DA TARDE:

Smoothie de Manga e Cúrcuma: 200ml de bebida vegetal, 1/2 manga (100g), 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó.

JANTA:

Hambúrguer Caseiro de Frango ou Grão-de-Bico:

1 unidade (120g), sem pão ou com pão integral/sem glúten.

Salada de Folhas Verdes: 1 prato raso (50g).

Batata Doce Frita no Airfryer: 1 unidade média (150g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos com Salmão Defumado e Molho de Abacate:

Abacate: 2 ovos pochê (100g) sobre 2 fatias de pão integral (70g), cobertos com salmão defumado (50g) e um molho cremoso feito de abacate, suco de limão, azeite extra virgem e um toque de pimenta catinga.

Mix de Frutas: Romã, mirtilos, framboesas e kiwi (150g).

Suco Verde: Couve, maçã verde, gengibre, pepino e limão (200ml)

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Abacate e Cacau 70%: 1/2 abacate médio (100g) batido com 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (10g), um toque de mel (5g) e extrato de baunilha.

Nibs de Cacau: 1 colher de chá (5g) para finalizar.

ALMOÇO:

Filé Mignon Suíno com Ervas:

1 filé médio (150g), grelhado e ervas frescas (tomilho, alecrim).

Purê de Couve-Flor

3 colheres de sopa (90g), feito com couve-flor, um fio de azeite trufado.

Mix de Cogumelos: Shiitake, Portobello e Pâris (100g), salteados no azeite com alho e salsinha.

Salada de Folhas: 1 prato raso (80g de folhas como agrião, radicchi) com 2 figos e 5 nozes (10g).

JANTA:

Ceviche de Peixe Branco Fresco:

100g de peixe branco (linguado, robalo) cortado em cubos pequenos, marinado em suco de limão, coentro, pimentão amarelo picado e um toque de azeite.

Chips de Batata Doce Assados:

1 unidade média de batata doce (100g), cortada fina e assada até ficar crocante.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Variação:** Sinta-se à vontade para trocar os dias das refeições ou substituir um vegetal por outro similar que você goste mais, mantendo sempre o foco em alimentos com propriedades anti-inflamatórias.
- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas (sem açúcar) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar grãos, deixar vegetais picados) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.

cardápio **DISBIOSE**



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para nutrir o microbioma intestinal, promover a diversidade bacteriana e reduzir a inflamação, focando em alimentos integrais, ricos em fibras prebióticas, probióticos naturais e compostos anti-inflamatórios.

Princípios Chave para Disbiose:

- **Rico em Fibras Prebióticas:** Alimentos que alimentam as bactérias benéficas do intestino (aveia, banana verde, espargos, alho-poró, chicória, batata doce, leguminosas).
- **Probióticos Naturais:** Alimentos fermentados que introduzem bactérias benéficas (kefir, iogurte natural, chucrute, kimchi, kombucha).
- **Alimentos Anti-inflamatórios:** Ômega-3 (peixes gordos, sementes de chia/linhaça), polifenóis (frutas vermelhas, vegetais coloridos, chá verde, cacau), cúrcuma, gengibre.
- **Proteínas de Alta Qualidade:** Peixes, aves, ovos, leguminosas.
- **Gorduras Saudáveis:** Azeite de oliva extra virgem, abacate, sementes, nozes.
- **Caldo de Ossos:** Rico em colágeno e aminoácidos que ajudam a reparar a parede intestinal.
- **Hidratação Adequada:** Essencial para a saúde intestinal e para o bom funcionamento das fibras.
- **Evitar/Limitar:** Alimentos processados, açúcares refinados, adoçantes artificiais, gorduras trans, álcool, glúten e laticínios (se houver sensibilidade individual).
- **Mastigação Lenta e Consciente:** Ajuda a iniciar o processo digestivo.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (certificada sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal sem açúcar.

Banana Verde Cozida e Amassada:

1/2 unidade média (50g) (fonte de amido resistente).

Sementes de Chia:

1 colher de sopa (10g).

Chá de Gengibre e Cúrcuma:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Kefir de Água ou Coco:

1 copo (200ml).

Maçã com Casca:

1 unidade média (150g).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Lentilha:

1 concha média (100g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada de Folhas Verdes (rúcula, alface) com

Aspargos Cozidos:

1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Sopa de Legumes com

Caldo de Ossos:

1 prato fundo (300ml), feita com caldo de ossos caseiro, cenoura, abobrinha, chuchu e 2 colheres de sopa de quinoa (40g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Mexidos: 2 unidades (100g).

Pão sem glúten: 2 fatias (60g), com 1/4 de abacate amassado (50g).

Chá Verde: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Assado (Salmão ou Tilápia): 1 filé médio (120g).

Batata Doce Assada: 1 unidade média (150g).

Brócolis no Vapor: 3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural (sem lactose, se necessário) com Sementes de Linhaça:

1 pote (170g) com 1 colher de sopa de linhaça moída (10g).

Morangos: 1 xícara (100g).

JANTA:

Salada de Grão-de-Bico:

Mix de folhas verdes (50g), grão-de-bico cozido (100g), pepino (30g), pimentão (30g).

Molho de azeite, limão e ervas frescas:

1 colher de sopa (15ml).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Mamão com Sementes:

200ml de bebida vegetal, 1 fatia média de mamão (150g), 1 colher de sopa de semente de girassol (10g), 1 colher de sopa de psyllium (5g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera com Casca:

1 unidade média (130g).

Mix de Castanhas (nozes, amêndoas):

1 punhado (20g).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão Preto:

1 concha média (100g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada com cenoura e abobrinha.

Couve Refogada:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Espinafre e Alho-Poró:

1 xícara de espinafre fresco (30g) e 2 colheres de sopa de alho-poró (parte branca e verde clara - 40g).

Purê de Mandioquinha:

3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten:
2 fatias (60g).

Pasta de Amendoim

Integral: 1 colher de sopa (20g).

Banana:

1 unidade média (100g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Kombucha:
1 copo (200ml).

Kiwi:
2 unidades médias (160g).

JANTA:

Sopa Cremosa de Cenoura com Gengibre:
1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro e gengibre fresco ralado.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Iogurte Natural (sem lactose, se necessário) com Granola sem glúten: 1 pote (170g) com 3 colheres de sopa de granola caseira (com aveia certificada, sementes e frutas secas - 30g).

Frutas Vermelhas:
1/2 xícara (50g).

ALMOÇO:

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Purê de Batata Doce:
3 colheres de sopa (90g).

Aspargos Cozidos no Vapor: 5-6 unidades (80g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pão sem glúten:
1 fatia (30g) com pasta de grão-de-bico (homus) caseira (2 colheres de sopa - 40g).

JANTA:

Wrap de Alface:
2 folhas grandes de alface.

Recheio: Frango desfiado (60g), cenoura ralada (20g), molho de iogurte natural com ervas frescas (20g).

Salada de Frutas:

Pera e maçã (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Banana e Aveia (sem glúten):

2 unidades médias (80g), feitas com aveia certificada, banana, ovo e bebida vegetal.

Mirtilos: 1/2 xícara (50g).

Chá de Gengibre:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão Carioca:

1 concha média (100g).

Ovo Cozido: 2 unidades (100g).

Legumes Salteados

(abobrinha, pimentão):

1 prato raso (100g), feitos com azeite.

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Creme de Abacate:

1/2 abacate médio (100g) batido com um pouco de bebida vegetal e mel (opcional).

JANTA:

Pizza de Massa sem

Glúten: 1 fatia média (150g), com molho de tomate caseiro, queijo (se tolerado), brócolis, cogumelos e pimentão.

Salada Verde Simples:

1 prato raso (50g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Salmão:
2 ovos (100g) sobre pão sourdough sem glúten (70g), salmão defumado (50g) e molho holandês vegano com bebida vegetal, azeite, limão e cúrcuma.

Salada de Frutas:

Manga, romã, mirtilos e kiwi (150g).

Café Vegetal:

1 xícara (200ml) com bebida de aveia sem glúten ou amêndoas.

ALMOÇO:

Robalo com Crosta de Ervas e Abóbora:

1 posta (180–200g) assada com azeite, dill, salsinha e sementes de abóbora.

Risoto de Arroz Negro:

1 prato raso (120g) com caldo de legumes, aspargos (80g) e alho-poró (50g).

Salada de Folhas com Fígos e Nozes:

80g de folhas (agrião, radicchio), 2 fígos e 5 nozes, com vinagrete de azeite e balsâmico.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Chocolate Amargo e Abacate:

Feito com 1/2 abacate (100g), cacau em pó 100% (10g), um toque de xarope de bordo (10ml) e bebida vegetal.

Nibs de Cacau:

1 colher de chá (5g) para finalizar.

JANTA:

Sopa Cremosa de Batata Doce e Leite de Coco com Coentro:

1 prato fundo (350ml), finalizada com um fio de azeite e coentro fresco.

Mini Espetos de Camarão Grelhado com Pimentões Coloridos:

3 espetos (100g de camarão + 80g de pimentões).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Caldos claros e chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como caldos, cozinhar grãos, deixar vegetais picados) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário. A reintrodução de alimentos deve ser feita com cautela e sob orientação profissional.

cardápio **DIVERTICULITE**



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para ser o mais suave possível com o trato gastrointestinal inflamado, minimizando o volume das fezes e o esforço digestivo.

Princípios Chave para Diverticulite (Fase Aguda):

- **Dieta de Baixo Resíduo:** Foco em alimentos que deixam o mínimo de material não digerido no cólon.
- **Alimentos Cozidos, Descascados e Sem Sementes:** Vegetais e frutas devem ser bem cozidos, sem casca e sem sementes.
- **Carboidratos Refinados:** Arroz branco, pão branco, macarrão refinado.
- **Proteínas Magras e de Fácil Digestão:** Peixe branco, frango (sem pele), ovos.
- **Hidratação Intensa:** Beba bastante água, caldos claros, chás de ervas suaves para manter a hidratação e ajudar a amolecer as fezes.
- **Evitar Rigorosamente:**
 - **Fibras:** Grãos integrais, leguminosas, vegetais crus, frutas com casca/semente, nozes, sementes.
 - **Alimentos Gordurosos e Frituras:** Podem irritar o intestino.
 - **Alimentos Picantes, Ácidos, Cafeína, Álcool, Refrigerantes.**
 - **Laticínios:** Se houver intolerância à lactose, usar opções sem lactose ou vegetais (arroz, amêndoas) em pequenas quantidades.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g) cozidas em 200ml de água.

Banana Madura:

1 unidade média (100g), amassada.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Cozido Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Purê de Cenoura:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e um toque de azeite.

Caldo de Frango Caseiro:

1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

Purê de Maçã Cozida:

1 unidade pequena (100g), sem casca e sem açúcar.

Bolachas de Água e Sal:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Leve de Batata:

1 prato fundo (300ml), feita com batata cozida e amassada, caldo de legumes caseiro (coado) e um toque de azeite.



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:

2 fatias (50g).

Ovo Cozido:

1 unidade (50g).

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Cozido no Vapor (Tilápia, Pescada):

1 filé médio (120g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g), bem macia e sem as pontas fibrosas.

Caldo de Peixe Caseiro:

1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Gelatina sem açúcar:

1 porção pequena (100g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora sem casca/sementes, caldo de legumes caseiro (coado) e um toque de azeite.

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g), cozidas em 200ml de água.

Pera Cozida e Descascada:

1 unidade média (130g).

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada sem temperos fortes (apenas sal).

Chuchu Cozido:

3 colheres de sopa (60g), bem macio.

Caldo de Carne Caseiro:

1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

Suco de Pera Coadado:

1 copo (150ml), sem polpa.

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa de espinafre (40g), bem cozido e picado.

Purê de Mandioquinha:

3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:
2 fatias (50g).

Ricota Fresca (light):
2 colheres de sopa (50g).

Chá de Camomila:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Batata Doce Cozida:
1 unidade média (150g), sem casca.

Abobrinha Cozida:
3 colheres de sopa (60g), sem casca e sementes.

Caldo de Frango

Caseiro: 1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

Mamão Madura:
1 fatia média (150g), sem sementes.

JANTA:

Sopa Creme de Cenoura:
1 prato fundo (300ml), feita com cenoura sem casca, caldo de legumes caseiro (coado) e um toque de azeite.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

- Mingau de Aveia Fina:**
3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30g) cozidas em 200ml de água.
- Maçã Cozida e Descascada:**
1 unidade pequena (100g).
- Chá de Erva-Doce:**
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

- Salmão Assado:**
1 filé médio (120g).
- Arroz Branco:**
4 colheres de sopa (80g).
- Brócolis Cozido no Vapor:**
3 colheres de sopa (60g), apenas os floretes macios.
- Caldo de Peixe Caseiro:**
1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

- Pera Cozida e Descascada:**
1 unidade média (130g).
- Bolachas de Arroz:**
3 unidades (15g).

JANTA:

- Purê de Batata:**
3 colheres de sopa (90g).
- Frango Desfiado:**
3 colheres de sopa (90g).
- Espinafre Cozido:**
2 colheres de sopa (40g), bem cozido e picado.

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Creme de Arroz:

3 colheres de sopa (30g) cozidas em 200ml de água.

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado:

1 filé médio (120g).

Mandioquinha Cozida:

1 unidade média (150g).

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Caldo de Frango Caseiro:

1 xícara (200ml), coado.

LANCHE DA TARDE:

Suco de Maçã Coadado:

1 copo (150ml), sem polpa.

JANTA:

Sopa Leve de Legumes:

1 prato fundo (300ml) de caldo de legumes caseiro (coado) com abobrinha e chuchu bem cozidos, descascados e picados.

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Purê de Abacate:

2 ovos poché (100g) servidos sobre 1 fatia de pão branco tostado (25g), acompanhados de 1/4 de abacate (50g) amassado com um toque de sal.

Suco de Pera Natural:

1 copo (200ml), coado e sem açúcar.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Robalo Assado com Ervas

Finas: 1 posta generosa de robalo (180–200g), assada no forno com azeite extra virgem, salsinha e tomilho fresco.

Purê de Batata Trufado:

3 colheres de sopa (90g), feito com batata, um pouco de caldo de legumes e um fio de azeite trufado (se tolerado, em pequena quantidade).

Aspargos Cozidos no Vapor:

5–6 unidades (80g), apenas as pontas macias, servidos com um toque de azeite.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de água ou bebida vegetal (arroz/ amêndoas) e extrato de baunilha.

JANTA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 5–6 mini-raviolis de ricota (80g) bem cozidos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Caldos claros e chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como caldos, cozinhar grãos, deixar vegetais picados) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário. A reintrodução de alimentos deve ser feita com cautela e sob orientação profissional.

cardápio **DIVERTICULOS**



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024



Este plano foi cuidadosamente elaborado para promover a saúde intestinal, aumentar a ingestão de fibras de forma gradual e sustentável, e prevenir a formação de novos divertículos ou o agravamento dos existentes.

Princípios Chave para Divertículos (Dieta Rica em Fibras):

- **Aumento Gradual de Fibras:** Introduza as fibras lentamente para evitar desconforto gastrointestinal.
- **Hidratação Adequada:** A água é essencial para que as fibras funcionem corretamente, amolecendo as fezes e facilitando sua passagem. Beba bastante água ao longo do dia.
- **Variedade de Fibras:** Inclua fibras solúveis (aveia, maçã, banana, leguminosas) e insolúveis (grãos integrais, vegetais folhosos, cascas de frutas).
- **Grãos Integrais:** Arroz integral, pão integral, quinoa, aveia.
- **Frutas e Vegetais:** Consuma uma ampla variedade, preferencialmente com casca (se bem lavadas) e sementes (a menos que haja intolerância individual).
- **Leguminosas:** Feijão, lentilha, grão-de-bico são excelentes fontes de fibra.
- **Probióticos:** Iogurtes e kefir podem ajudar a manter a saúde do microbioma intestinal.

Mitos sobre Sementes e Nozes: A crença de que sementes, nozes e milho devem ser evitados na diverticulose é amplamente refutada pela pesquisa atual. Eles são fontes importantes de fibra e geralmente seguros, a menos que causem desconforto individual.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia com Frutas e Sementes:

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de leite (ou bebida vegetal). Adicionar 1/2 xícara de frutas vermelhas (mirtilo, morango - 50g) e 1 colher de sopa de semente de chia (10g).

Chá Verde: 1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Maçã com Casca:

1 unidade média (150g).

Iogurte Natural

Integral:
1 pote (170g).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão: 1 concha média (100g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada de Folhas Verdes (alface, rúcula) com Tomate e Pepino:

1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Sopa de Legumes com Lentilha:

1 prato fundo (300ml), contendo cenoura, abobrinha, chuchu e 2 colheres de sopa de lentilha (40g).

Pão Integral 100%:

1 fatia (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Ovos Mexidos:
2 unidades (100g).

Abacate: 1/4 de unidade (50g).

Suco de Laranja Natural (com bagaço):
1 copo (200ml).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:
4 colheres de sopa (80g).

Grão-de-Bico Cozido:
3 colheres de sopa (60g).

Peixe Assado (tilápia, merluza): 1 filé médio (120g).

Brócolis e Couve-Flor no Vapor: 1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera com Casca:
1 unidade média (130g).

Mix de Castanhas (nozes, amêndoas): 1 punhado (20g).

JANTA:

Salada Completa:
Mix de folhas verdes (50g), atum em água (1 lata pequena - 80g), milho (2 colheres de sopa - 30g), cenoura ralada (30g), azeitonas (5 unidades - 10g).

Molho de azeite e limão:
1 colher de sopa (15ml).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Mamão com Aveia e Semente de Abóbora:

200ml de leite (ou bebida vegetal), 1 fatia média de mamão (150g), 2 colheres de sopa de aveia (20g), 1 colher de sopa de semente de abóbora (10g).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Ervilha Fresca:

3 colheres de sopa (60g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada com vegetais.

Couve Refogada:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Kiwi:

2 unidades médias (160g).

Iogurte Natural Integral:

1 pote (170g).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Espinafre e Tomate:

1 xícara de espinafre fresco (30g) e 1/2 tomate picado (50g).

Batata Doce Assada:

1 unidade média (150g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Ricota Fresca:
2 colheres de sopa (50g).

Geleia de Frutas

Vermelhas (sem açúcar): 1 colher de sopa (20g).

Chá de Gengibre:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Macarrão Integral:
1 prato raso (100g).

Molho de Tomate Caseiro com Legumes:

2 colheres de sopa (50g) de molho com abobrinha e cenoura picadas (50g).

Almôndegas de Carne Magra (assadas): 3 unidades pequenas (90g).

Salada de Rúcula: 1 prato raso (50g).

LANCHE DA TARDE:

Ameixa Fresca:
2 unidades (80g).

Sementes de Linhaça:
1 colher de sopa (10g), misturada em água.

JANTA:

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e gengibre fresco ralado.

Peito de Peru Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Iogurte Natural Integral:

1 pote (170g).

Granola Caseira (com aveia, sementes e frutas secas):

3 colheres de sopa (30g).

Banana:

1 unidade média (100g).

ALMOÇO:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Purê de Batata Doce:

3 colheres de sopa (90g).

Aspargos Cozidos no Vapor:

5-6 unidades (80g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Mix de Frutas Frescas:

Morango (5 unidades - 80g) e Mirtilo (1/2 xícara - 50g).

JANTA:

Wrap Integral:

1 unidade (50g).

Recheio:

Frango desfiado (60g), alface (20g), cenoura ralada (20g), molho de iogurte natural com ervas (20g).

Salada de Frutas:

Pera e maçã (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Banana e Aveia:

2 unidades médias (80g), feitas com aveia, banana, ovo e leite (ou bebida vegetal).

Pasta de Amendoim Integral:

1 colher de sopa (20g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão:

1 concha média (100g).

Ovo Mexido com Abobrinha:

2 ovos médios (100g) com 3 colheres de sopa de abobrinha picada (60g).

Salada de Folhas Verdes:

1 prato raso (50g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Creme de Abacate:

1/2 abacate médio (100g) batido com um pouco de água e mel (opcional).

JANTA:

Pizza de Massa Integral:

1 fatia média (150g), com molho de tomate caseiro, queijo (se tolerado), brócolis, cogumelos e pimentão.

Salada Verde Simples:

1 prato raso (50g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Trigo com Frutas Vermelhas:

2 panquecas médias (80g) servidas com frutas vermelhas frescas (100g) e 1 colher de sopa de xarope de bordo puro (20ml).

Iogurte Grego com Chia:

1 pote (170g) de iogurte natural com 1 colher de sopa de sementes de chia (10g).

Suco Verde Prensado a Frio:

Couve, maca, gengibre, pepino e limão (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Abacate e Cacau 70%:

1/2 abacate médio (100g) batido com 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (10g), um toque de mel (5g) e extrato de baunilha.

Nibs de Cacau:

1 colher de chá (5g) para finalizar.

ALMOÇO:

Salmão com Crosta de Ervas e Pistache:

1 posta (180–200g) com ervas frescas (dill, salsinha) e pistache triturado.

Risoto de Arroz Negro:

1 prato raso (120g) com caldo de legumes, brócolis (80g) e cogumelos Portobello (50g).

Salada de Folhas com Romã:

80g de folhas (agrião, radicchio) com romã (30g) e vinagrete de azeite e framboesa.

JANTA:

Sopa Cremosa de Batata Doce e Leite de Coco com Gengibre:

1 prato fundo (350ml), finalizada com um fio de azeite e coentro fresco.

Mini Espetos de

Camarão Grelhado com

Pimentões Coloridos:

3 espetos (100g de camarão + 80g de pimentões)



cardápio REDUÇÃO DE GASES



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para minimizar a produção de gases e o desconforto abdominal, focando em alimentos de fácil digestão e com baixo potencial fermentativo. Ele evita gatilhos comuns como FODMAPs (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols) e vegetais crucíferos.

Princípios Chave para Redução de Gases:

- **Evitar/Limitar FODMAPs:** Alimentos ricos em oligossacarídeos (cebola, alho, trigo, leguminosas), dissacarídeos (lactose), monossacarídeos (frutose em excesso) e polióis (adoçantes, algumas frutas).
- **Evitar Vegetais Crucíferos:** Brócolis, couve-flor, repolho, couve de Bruxelas.
- **Evitar Bebidas Gaseificadas e Chicletes:** Introduzem ar no sistema digestivo.
- **Limitar Alimentos Gordurosos e Frituras:** Podem retardar a digestão.
- **Comer Devagar e Mastigar Bem:** Reduz a ingestão de ar e facilita a digestão.
- **Hidratação Adequada:** Beba água entre as refeições, não durante, para não diluir os sucos digestivos. Chás de ervas suaves são bem-vindos.

Atenção a Temperos: Evitar alho e cebola (usar azeite aromatizado com alho, se tolerado, ou cebolinha verde - apenas a parte verde).

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

Mirtilos: 1/2 xícara (50g).

Chá de Hortelã: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Abobrinha Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho) e um toque de azeite.



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Mexido:
1 unidade (50g), feito com azeite.

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

**Peixe Branco Assado
(Tilápia, Merluza):**
1 filé médio (120g).

Batata Cozida:
1 unidade média (150g).

Vagem Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

**Iogurte sem lactose ou
vegetal (coco/
amêndoas):**
1 pote (170g).

Morangos:
1 xícara (100g).

JANTA:

Frango Desfiado: 3 colheres
de sopa (90g).

Purê de Batata Doce:
3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:
2 colheres de sopa (40g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Kiwi: 1 unidade média (80g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada com cenoura e pimentão (sem cebola/alho).

Berinjela Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Uvas: 1 xícara (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Leve de Frango:

1 prato fundo (300ml) de caldo de frango caseiro com pequenos pedaços de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo bem cozido (30g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ricota sem lactose:
2 colheres de sopa (50g).

Chá de Hortelã:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Purê de Mandioquinha:
3 colheres de sopa (90g).

Cenoura Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Melão Cantaloupe:
1 fatia média (150g).

JANTA:

**Omelete de 2 Ovos
Médios (100g) com
Tomate:**

2 colheres de sopa de tomate picado (40g), sem sementes.

Arroz Branco:

3 colheres de sopa (60g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (sem glúten): 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Framboesas:
1/2 xícara (50g).

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Arroz Branco:
4 colheres de sopa (80g).

Vagem Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana:
1 unidade média (100g).

Bolachas de Arroz:
3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de Cenoura:

1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho) e um toque de azeite.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Cozido: 2 unidades (100g).

Chá de Camomila:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado:
1 filé médio (120g).

Batata Cozida:
1 unidade média (150g).

Espinafre Cozido:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Laranja:
1 unidade média (130g), sem bagaço.

JANTA:

Frango Desfiado:
3 colheres de sopa (90g).

Purê de Batata:
3 colheres de sopa (90g).

Abobrinha Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Benedict com

Salmão Defumado: 2 ovos pochê (100g) sobre pão sem glúten torrado (70g), com salmão defumado (50g) e molho holandês vegano feito com bebida vegetal, azeite, limão e cúrcuma.

Salada de Frutas: Mirtílos, morangos e kiwi (150g).

Café com Bebida Vegetal:

1 xícara (200ml) com bebida de arroz ou amêndoa.

ALMOÇO:

File Mignon com Ervas

Finas:

1 file médio (150g) grelhado com sal, pimenta e ervas frescas (alecrim, tomilho).

Purê de Batata Trufado: 3 colheres (90g) com batatas, bebida vegetal e azeite trufado (em pouca quantidade).

Aspargos no Vapôr:

5-6 unidades (80g) com um toque de azeite.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e

Baunilha: 1 banana média (100g) batida com um pouco de bebida vegetal e extrato de baunilha.

JANTA:

Consommé de Frango com Arroz Branco:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 2 colheres de sopa de arroz branco bem cozido (40g).

Peito de Frango Cozido Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre suave) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário. A dieta de baixo FODMAP é muitas vezes uma dieta de eliminação e reintrodução, e a orientação de um profissional é fundamental.

cardápio INTESTINO PRESO



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi desenhado para promover a regularidade intestinal, sendo rico em fibras, líquidos e probióticos. As quantidades são sugestões e podem ser ajustadas conforme suas necessidades individuais e nível de atividade.

Princípios Chave para Intestino Preso:

- **Hidratação:** Beba bastante água ao longo do dia (pelo menos 2-3 litros).
- **Fibras:** Inclua frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas em todas as refeições.
- **Probióticos:** Iogurte natural e kefir ajudam a equilibrar a flora intestinal.
- **Gorduras Saudáveis:** Azeite, abacate e castanhas auxiliam na lubrificação intestinal.
- **Movimento:** A atividade física regular é um grande aliado.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

iogurte natural (ou kefir):

1 pote (170 g)

Aveia em flocos:

1 colher de sopa (10 g)

Banana picada:

1 unidade média (100 g)

Água:

1 copo (200 ml)

ALMOÇO:

Arroz integral:

4 colheres de sopa (80 g)

Feijão:

1 concha média (100 g)

Frango grelhado:

1 filé médio (120 g)

Salada de folhas com

cenoura ralada:

1 prato raso (50 g de folhas + 30 g de cenoura)

Azeite para temperar:

1 colher de chá (5 ml)

Sobremesa:

Laranja com baúço: 1 unidade média (130 g)

LANCHE DA TARDE:

Ameixa seca:

2–3 unidades (20 g)

Castanha-do-pará:

1 unidade (5 g)

Água:

1 copo (200 ml)

JANTA:

Omelete de 2 ovos médios (100 g) com espinafre picado (15 g)

Batata-doce cozida:

1 unidade média (100 g)

Salada de folhas verdes:

1 prato raso (50 g)

Azeite para temperar:

1 colher de chá (5 ml)



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão integral: 2 fatias (50 g)

Pasta de abacate:

2 colheres de sopa (50 g)

Azeite: 1 fio (5 ml)

Chá de erva-doce:

1 xícara (200 ml)

Água: 1 copo (200 ml)

ALMOÇO:

Arroz integral:

4 colheres de sopa (80 g)

Feijão: 1 concha média (100 g)

Carne moída refogada:

3 colheres de sopa (90 g)

Abobrinha cozida:

3 colheres de sopa (60 g)

Sobremesa:

Mamão papaia: 1 fatia média (150 g)

LANCHE DA TARDE:

Pera com casca:

1 unidade média (130 g)

Amêndoas:

5 unidades (10 g)

Água: 1 copo (200 ml)

JANTA:

Filé de peixe grelhado: 1 filé médio (120 g)

Purê de batata-doce:

3 colheres de sopa (90 g)

Salada de folhas (alface, rúcula) com pepino:

1 prato raso (50 g de folhas + 40 g de pepino)

Azeite para temperar: 1

colher de chá (5 ml)

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de mamão com linhaça:

1 copo (200 ml) de leite vegetal + 150 g de mamão + 1 colher de sopa de linhaça moída - 10 g

Torrada integral:

2 fatias (50 g)

Água: 1 copo (200 ml)

ALMOÇO:

Quinoa cozida:

4 colheres de sopa (80 g)

Lentilha:

1 concha média (100 g)

Peito de frango desfiado com molho de tomate caseiro:

3 colheres de sopa (90 g)

Brócolis no vapor:

3 colheres de sopa (60 g)

Sobremesa:

Kiwi. 1 unidade média (80 g)

LANCHE DA TARDE:

Iogurte natural: 1 pote (170 g)

Ameixa fresca:

2 unidades (80 g)

Água: 1 copo (200 ml)

JANTA:

Sopa de legumes variados (abóbora, cenoura, chuchu, couve) com macarrão integral: 1 prato fundo (300 ml de sopa + 50 g de macarrão)

Ovo cozido: 1 unidade (50 g)
Azeite: 1 fio (5 ml)

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia:

3 colheres de sopa de aveia (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Maçã picada:

1 unidade pequena (100g).

Chá de Gengibre:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Batata cozida:

1 unidade média (150 g)

Grão-de-bico cozido:

3 colheres de sopa (60 g)

Carne assada magra:

1 fatia média (100 g)

Salada de couve refogada com alho:

3 colheres de sopa (60 g)

Sobremesa:

Pera: 1 unidade média (130 g)

LANCHE DA TARDE:

Mix de frutas secas (damasco, uva passa):

1 colher de sopa (20 g)

Castanhas de caju:

5 unidades (10 g)

Água:

1 copo (200 ml)

JANTA:

Salada completa:

Mix de folhas verdes (50 g), tomate cereja (50 g), pepino (40 g), atum em água (1 lata pequena - 80 g), milho (2 colheres de sopa - 30 g)

Molho de azeite e limão:

1 colher de chá (5 ml)

Torrada integral:

2 fatias (50 g)



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão integral: 2 fatias (50 g)

Ovos mexidos: 2 ovos médios (100 g)

Suco verde (couve, maçã, água de coco): 1 copo (200 ml)

Água: 1 copo (200 ml)

ALMOÇO:

Arroz integral:

4 colheres de sopa (80 g)

Ervilha fresca:

3 colheres de sopa (60 g)

Filé de frango com molho de mostarda e mel: 1 filé médio (120 g)

Beterraba cozida e ralada:

3 colheres de sopa (60 g)

Sobremesa: Mamão papaia: 1 fatia média (150 g)

LANCHE DA TARDE:

Kiwi: 2 unidades médias (160 g)

Iogurte natural: 1 pote (170 g)

Água: 1 copo (200 ml)

JANTA:

Wrap integral:

1 unidade (50 g) com recheio de frango desfiado (60 g), alface (20 g), cenoura ralada (20 g)

Molho de iogurte natural com ervas:

1 colher de sopa (20 g)

Salada de frutas (banana, maçã, mamão): 1 xícara (150 g)

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de banana e aveia: 2 unidades médias (80 g)

Pasta de amendoim:

1 colher de sopa (20 g)

Frutas vermelhas (morango, mirtilo):

1 xícara (100 g)

Água: 1 copo (200 ml)

ALMOÇO:

Arroz integral: 4 colheres de sopa (80 g)

Feijão:

1 concha média (100 g)

Peixe assado (salmão ou tilápia):

1 filé médio (120 g)

Legumes assados (abobrinha, berinjela, pimentão):

1 prato raso (100 g)

Sobremesa: Ameixa fresca: 2 unidades (80 g)

LANCHE DA TARDE:

Creme de abacate (abacate amassado com um pouco de mel e limão):

1/2 unidade de abacate (100 g)

Torradas de arroz:

3 unidades (15 g)

Água: 1 copo (200 ml)

JANTA:

Pizza de massa integral com vegetais (brócolis, tomate, cogumelos) e queijo sem lactose (se preferir): 1 fatia média (150 g)

Salada verde simples:

1 prato raso (50 g)

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Benedict com molho de abacate (sem manteiga):

2 ovos pochê (100 g) sobre 2 fatias de pão integral (70 g), com molho cremoso feito de abacate, limão, azeite e temperos.

Salada de frutas:

Manga, romã, mirtilos e kiwi: 1 xícara (150 g).

Chá de gengibre com limão:

1 xícara (200 ml)

LANCHE DA TARDE:

Smoothie de frutas vermelhas com proteína vegana:

Leite de coco (200 ml), mix de frutas vermelhas congeladas (100 g), 1 scoop de proteína vegetal Quadrados de chocolate amargo 70% cacau: 2 unidades (30 g).

ALMOÇO:

Salmão assado com crosta de ervas e amêndoas laminadas:

1 posta generosa (180-200 g).

Risoto de quinoa com cogumelos:

1 prato raso (120 g de quinoa cozida + 100 g de vegetais). Preparado com caldo de legumes caseiro e azeite de oliva extra virgem.

Salada de folhas com figos e vinagrete:

1 prato raso (80 g de folhas + 2 figos).

JANTA:

Sopa cremosa de abóbora com leite de coco e gengibre:

1 prato fundo (350 ml), finalizada com sementes de abóbora torradas (1 colher de sopa - 10g).

Mini espetos de camarão grelhado com legumes:

3 espetos (100 g de camarão + 80 g de legumes como pimentão e cebola roxa).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre suave) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário. A dieta de baixo FODMAP é muitas vezes uma dieta de eliminação e reintrodução, e a orientação de um profissional é fundamental.

cardápio INTOLERÂNCIA A LACTOSE



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024



Este plano foi cuidadosamente elaborado para oferecer opções variadas e saborosas, totalmente livres de lactose, ou utilizando produtos especificamente formulados para intolerantes. O objetivo é proporcionar uma alimentação equilibrada sem abrir mão do prazer de comer.

Princípios Chave para Intolerância à Lactose:

- **Evitar Laticínios:** Leite, queijos, iogurtes, manteiga, creme de leite, sorvetes e outros produtos que contenham lactose.
- **Alternativas Sem Lactose:** Utilizar bebidas vegetais (amêndoa, coco, aveia, arroz, soja), iogurtes vegetais ou iogurtes e leites com a enzima lactase adicionada (zero lactose).
- **Ler Rótulos:** Atenção a ingredientes como "soro de leite", "caseína", "lactoalbumina", que podem indicar a presença de lactose.
- **Cálcio e Vitamina D:** Garantir a ingestão adequada através de vegetais verdes escuros, peixes, tofu e produtos fortificados.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia com Frutas:

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (amêndoas, coco ou aveia) sem açúcar.

Banana picada:

1 unidade média (100g).

Canela em pó:

a gosto.

LANCHE DA TARDE:

Iogurte vegetal (coco, amêndoas ou soja):

1 pote (120g).

Morangos: 1 xícara (100g).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão: 1 concha média (100g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada de folhas verdes (alface, rúcula) com tomate e pepino:

1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml)

para temperar.

JANTA:

Sopa de Legumes:

1 prato fundo (300ml), feita com batata, cenoura, abobrinha, chuchu e caldo de legumes caseiro (sem laticínios).

Pão integral: 1 fatia (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral: 2 fatias (60g).

Ovos Mexidos:

2 unidades (100g), feitos com azeite ou margarina vegetal.

Suco de Laranja Natural:

1 copo (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Assado (tilápia, merluza): 1 filé médio (120g).

Batata Doce Assada:

1 unidade média (150g).

Brócolis no Vapor:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Frutas secas:

3 damascos (30g) e 5 amêndoas (10g).

JANTA:

Salada Completa:

Mix de folhas verdes (50g), atum em água (1 lata pequena - 80g), milho (2 colheres de sopa - 30g), azeitonas (5 unidades - 10g).

Molho de azeite e limão:

1 colher de sopa (15ml).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Mamão:
200ml de bebida vegetal, 1 fatia média de mamão (150g), 1 colher de sopa de linhaça moída (10g).

Torrada integral:
1 fatia (30g).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:
4 colheres de sopa (80g).

Lentilha:
1 concha média (100g).

Carne Moída Magra:
3 colheres de sopa (90g), refogada com vegetais (cenoura, pimentão).

Couve Refogada:
3 colheres de sopa (60g).

LANCHE DA TARDE:

Pera: 1 unidade média (130g).

Castanhas de caju:
5 unidades (10g).

JANTA:

Omelete de Legumes:
2 ovos médios (100g) com abobrinha e cenoura raladas (50g).

Salada de folhas verdes: 1 prato raso (50g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia:

3 colheres de sopa de aveia (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Maçã picada:

1 unidade pequena (100g).

Chá de Gengibre:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Feijão:

1 concha média (100g).

Peito de Peru Grelhado:

1 filé médio (120g).

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana:

1 unidade média (100g).

Pasta de amendoim:

1 colher de sopa (20g).

JANTA:

Sopa Cremosa de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes e leite de coco (ou outra bebida vegetal).

Frango desfiado:

2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral: 2 fatias (60g).

Pasta de Abacate:

2 colheres de sopa (50g).

Suco Verde:

1 copo (200ml) (couve, maçã, água de coco).

ALMOÇO:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Purê de Batata Doce:

3 colheres de sopa (90g), feito com bebida vegetal e azeite.

Aspargos Cozidos no

Vapor: 5-6 unidades (80g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Kiwi: 2 unidades médias (160g).

Sementes de girassol:

1 colher de sopa (10g).

JANTA:

Wrap Integral:

1 unidade (50g).

Recheio:

Frango desfiado (60g), alface (20g), cenoura ralada (20g), maionese vegana ou molho de iogurte vegetal com ervas (20g).

Salada de frutas:

Pera, maçã e uva (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Banana e Aveia: 2 unidades médias (80g), feitas com aveia, banana, ovo e bebida vegetal.

Frutas vermelhas:
1 xícara (100g).

Xarope de bordo:
1 colher de sopa (15ml) (opcional).

ALMOÇO:

Arroz Integral:
4 colheres de sopa (80g).

Feijão: 1 concha média (100g).

Ovo Cozido:
2 unidades (100g).

Legumes Salteados (abobrinha, cenoura, pimentão):
1 prato raso (100g), feitos com azeite.

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Creme de Abacate:
1/2 abacate médio (100g) batido com um pouco de bebida vegetal e mel (opcional).

JANTA:

Pizza de Massa Integral:
1 fatia média (150g), com molho de tomate caseiro, vegetais (brócolis, cogumelos, pimentão) e queijo vegano (opcional).

Salada verde simples:
1 prato raso (50g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Benedict com Salmão Defumado:
2 ovos pochê (100g) sobre pão sourdough integral (70g), com salmão defumado (50g) e molho holandês vegano à base de leite vegetal, azeite, limão e cúrcuma.
Salada de Frutas Exóticas:
Manga, romã, mirtilos e kiwi (150g).
Café com Bebida Vegetal:
1 xícara (200ml) com leite de aveia ou amêndoa espumado.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Chocolate Vegano: Feito com abacate, cacau em pó 100%, bebida vegetal e um toque de xarope de bordo.
Nibs de Cacau:
1 colher de chá (5g) para finalizar.
Justificativa: Um lanche indulgente e rico em antioxidantes, totalmente sem lactose.

ALMOÇO:

Filé Mignon Suíno com Macã e Alecrim:
1 file (150g) assado com molho agriôce sem laticínios.
Purê Trufado:
3 colheres (90g) com batatas, leite de coco e azeite trufado.
Cogumelos Salteados:
Shiitake, Portobello e Paris (100g) com alho e salsinha.
Salada com Fígos e Nozes:
Folhas nobres (80g), 2 fígos e 5 nozes com vinagrete.

JANTA:

Salmão Assado com Ervas:
1 posta média (150g) de salmão assada com azeite extra virgem, alecrim, tomilho e rodelas de limão.
Purê de Couve-Flor:
3 colheres de sopa (90g) de purê cremoso feito com couve-flor cozido, leite de coco e noz-moscada.
Aspargos Grelhados:
5–6 unidades (80g), grelhados levemente com azeite e sal.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre suave) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário. A dieta de baixo FODMAP é muitas vezes uma dieta de eliminação e reintrodução, e a orientação de um profissional é fundamental.

cardápio MÁ DIGESTÃO



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para ser suave com o sistema digestivo, minimizando o esforço para digerir os alimentos e reduzindo a probabilidade de desconforto. Ele foca em alimentos cozidos, macios, com baixo teor de gordura e acidez, e preparações simples.

Princípios Chave para Má Digestão:

- **Alimentos de Fácil Digestão:** Priorize carnes magras, peixes brancos, vegetais cozidos e macios, frutas sem casca e sementes, carboidratos simples.
- **Preparações Suaves:** Cozidos, assados, grelhados, no vapor. Evite frituras, alimentos muito condimentados, picantes ou com molhos pesados.
- **Pequenas Porções e Refeições Frequentes:** Comer em menor quantidade e mais vezes ao dia pode aliviar a carga sobre o sistema digestivo.
- **Mastigação Lenta e Consciente:** Ajuda a iniciar o processo digestivo na boca.
- **Hidratação Adequada:** Beba água entre as refeições, não durante, para não diluir os sucos digestivos. Chás de ervas suaves são bem-vindos.

Evitar Irritantes Comuns: Cafeína, álcool, refrigerantes, alimentos ácidos (tomate, frutas cítricas), gordurosos, muito fibrosos (especialmente crus), processados, açúcares refinados.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Creme de Arroz:

3 colheres de sopa de creme de arroz (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal (arroz/ amêndoas) sem açúcar.

Banana Madura:

1 unidade média (100g), amassada.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Purê de Maçã Cozida:

1 unidade pequena (100g), sem casca e sem açúcar.

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Cozido ou Grelhado:

1 filé médio (120g).

Cenoura e Abobrinha Cozidas:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Sopa Leve de Frango:

1 prato fundo (300ml) de caldo de frango caseiro com pequenos pedaços de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo bem cozido (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:

2 fatias (50g).

Ovo Cozido:

1 unidade (50g).

Chá de Erva-Doce:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Cozido no Vapor (Tilápia, Pescada):

1 filé médio (120g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Bolachas de Água e Sal:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia: 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Pera Cozida e Descascada: 1 unidade média (130g).

Chá de Gengibre Suave: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco: 4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra: 3 colheres de sopa (90g), refogada sem temperos fortes.

Chuchu Cozido: 3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Gelatina sem açúcar: 1 porção pequena (100g).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos Médios (100g) com Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa de espinafre (40g).

Purê de Mandioquinha: 3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Tapioca: 1 unidade média (50g), com 1 ovo mexido.

Chá de Camomila: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado: 1 filé médio (120g).

Batata Doce Cozida: 1 unidade média (150g).

Abobrinha Cozida: 3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Mamão Madura: 1 fatia média (150g).

JANTA:

Sopa Creme de Cenoura: 1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

Frango Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:
2 fatias (50g).

Ricota Fresca (light):
2 colheres de sopa (50g).

Chá de Erva-Doce:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Arroz Branco:
4 colheres de sopa (80g).

Brócolis Cozido no Vapor:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera Cozida e Descascada:
1 unidade média (130g).

Bolachas de Arroz:
3 unidades (15g).

JANTA:

Purê de Batata:
3 colheres de sopa (90g).

Frango Desfiado:
3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:
2 colheres de sopa (40g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Creme de Arroz:

3 colheres de sopa de creme de arroz (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Maçã Cozida e Descascada:

1 unidade pequena (100g).

Chá de Gengibre Suave:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado:

1 filé médio (120g).

Mandioquinha Cozida:

1 unidade média (150g).

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Sopa Leve de Legumes:

1 prato fundo (300ml) de caldo de legumes caseiro com abobrinha e chuchu bem cozidos e picados.

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Purê de Abacate:

2 ovos poché (100g) servidos sobre 1 fatia de pão branco torrado (25g), acompanhados de 1/4 de abacate (50g) amassado com um toque de sal e limão.

Suco de Pera Natural:

1 copo (200ml), coado e sem açúcar.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Robalo Assado com Ervas Finas:

1 posta (180–200g) assada com azeite, salsinha e tomilho fresco.

Purê de Couve-Flor:

3 colheres (90g) com couve-flor cozida, caldo de legumes e azeite.

Aspargos no Vapor:

5–6 unidades (80g) com um toque de azeite.

Observação: Robalo é um peixe nobre e suave; couve-flor e aspargos são leves e bem tolerados quando cozidos.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de água ou bebida vegetal (arroz/ amêndoas) e extrato de baunilha

JANTA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 5–6 mini-raviolis de ricota (80g) bem cozidos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Variação: Sinta-se à vontade para trocar os dias das refeições ou substituir um vegetal por outro similar que você goste mais, mantendo sempre o foco em alimentos suaves e de fácil digestão.

Hidratação: Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, gengibre suave) também são ótimas opções.

Preparação: Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.

Para sua rotina, considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.

Individualidade: A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio PREVENÇÃO DA DIARREIA



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para promover a estabilidade intestinal, minimizar a irritação e facilitar a formação de fezes mais consistentes. Ele foca em alimentos de baixo resíduo, ricos em fibras solúveis (que ajudam a solidificar as fezes), proteínas magras e hidratação adequada.

Princípios Chave para Prevenção da Diarreia:

- **Alimentos de Fácil Digestão:** Priorize carnes magras, peixes brancos, vegetais cozidos e macios, frutas sem casca e sementes, carboidratos simples e fontes de fibra solúvel.
- **Fibras Solúveis:** Alimentos como aveia, banana, maçã (sem casca), batata, cenoura, abóbora. Elas absorvem água e formam um gel, ajudando a dar consistência às fezes.
- **Preparações Suaves:** Cozidos, assados, grelhados, no vapor. Evite frituras, alimentos muito condimentados, picantes ou com molhos pesados.
- **Pequenas Porções e Refeições Frequentes:** Comer em menor quantidade e mais vezes ao dia pode aliviar a carga sobre o sistema digestivo.
- **Mastigação Lenta e Consciente:** Ajuda a iniciar o processo digestivo na boca.
- **Hidratação Adequada:** Beba água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, hortelã, gengibre) e caldos claros são excelentes.
- **Probióticos:** Iogurtes naturais, kefir (se tolerados) podem ajudar a reequilibrar a flora intestinal.
- **Evitar/Limitar:**
 - **Fibras Insolúveis em Excesso:** Grãos integrais em grandes quantidades, vegetais crus, cascas e sementes de frutas (em excesso), leguminosas (em excesso) podem acelerar o trânsito intestinal.
 - **Alimentos Gordurosos e Frituras:** Podem irritar o intestino.
 - **Cafeína e Álcool:** Podem ter efeito laxativo.
 - **Adoçantes Artificiais:** Podem causar diarreia em algumas pessoas.
 - **Lactose:** Se houver intolerância, optar por produtos sem lactose.
 - **Alimentos Picantes e Ácidos:** Podem irritar a mucosa intestinal.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (bem cozido): 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal (arroz/amêndoas) sem açúcar.

Banana Madura:

1 unidade média (100g), amassada.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco: 4 colheres de sopa (80g).

Frango Grelhado: 1 filé medio (120g).

Cenoura Cozida: 3 colheres de sopa (60g).

Abobrinha Cozida: 3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Purê de Maçã Cozida: 1 unidade pequena (100g), sem casca e sem açúcar.

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Leve de Frango:

1 prato fundo (300ml) de caldo de frango caseiro com pequenos pedaços de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo bem cozido (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Cozido: 1 unidade (50g).
Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Cozido no Vapor (Tilápia, Pescada):
1 filé médio (120g).

Purê de Batata:
3 colheres de sopa (90g), feito com água e azeite.

Vagem Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural (sem lactose, se necessário):
1 pote (170g).

Banana Madura:
1 unidade média (100g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:
1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (bem cozido):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Pera Cozida e

Descascada:

1 unidade média (130g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Gelatina sem açúcar:

1 porção pequena (100g).

Bolachas de Água e Sal:

3 unidades (15g).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada sem temperos fortes.

Chuchu Cozido:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa de espinafre (40g).

Purê de Mandioquinha:

3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Branco Tostado:
2 fatias (50g).

Ricota Fresca (light):
2 colheres de sopa (50g).

Chá de Hortelã:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Batata Doce Cozida:
1 unidade média (150g).

Abobrinha Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Mamão Madura:
1 fatia média (150g), sem sementes.

JANTA:

Sopa Creme de Cenoura:
1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro e um toque de azeite.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (bem cozido): 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.

Maçã Cozida e Descascada:

1 unidade pequena (100g).

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml)

LANCHE DA TARDE:

Pera Cozida e Descascada:

1 unidade média (130g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g).

Frango Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:

2 colheres de sopa (40g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Creme de Arroz: 3 colheres de sopa de creme de arroz (30g) cozidas em 200ml de água ou bebida vegetal.
Banana Madura: 1 unidade média (100g).
Chá de Camomila: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado: 1 filé médio (120g).
Mandioquinha Cozida: 1 unidade média (150g).
Cenoura Cozida: 3 colheres de sopa (60g).
Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural (sem lactose, se necessário): 1 pote (170g).

JANTA:

Sopa Leve de Legumes: 1 prato fundo (300ml) de caldo de legumes caseiro com abobrinha e chuchu bem cozidos e picados

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Poché com Purê de Abacate: 2 ovos poché (100g) servidos sobre 1 fatia de pão branco torrado (25g), acompanhados de 1/4 de abacate (50g) amassado com um toque de sal.

Suco de Pera Natural:

1 copo (200ml), coado e sem açúcar.

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Robalo Assado com Ervas Finas:

1 posta (180–200g) assada com azeite extra virgem, salsinha e tomilho fresco.

Purê de Batata Trufado:

3 colheres (90g) com batata, caldo de legumes e azeite trufado (em pequena quantidade).

Aspargos no Vapor:

5–6 pontas macias (80g) servidas com um toque de azeite.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de água ou bebida vegetal (arroz/ amêndoas) e extrato de baunilha.

JANTA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 5–6 mini-raviolis de ricota (80g) bem cozidos



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Variação: Sinta-se à vontade para trocar os dias das refeições ou substituir um vegetal por outro similar que você goste mais, mantendo sempre o foco em alimentos suaves e de fácil digestão.

Hidratação: Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre suave) e caldos claros também são ótimas opções.

Preparação: Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinhar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.

Para sua rotina, considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.

Individualidade: A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio SEM GLÚTEN



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para ser totalmente livre de glúten, utilizando ingredientes naturalmente sem glúten ou produtos certificados. O objetivo é proporcionar uma alimentação equilibrada e segura, sem abrir mão do prazer de comer.

Princípios Chave para uma Dieta Sem Glúten:

- **Evitar Glúten:** Excluir trigo, cevada, centeio e seus derivados (malte, triticale).
- **Aveia Certificada Sem Glúten:** A aveia é naturalmente sem glúten, mas pode haver contaminação cruzada durante o processamento. Use apenas aveia certificada sem glúten.
- **Grãos e Farinhas Seguras:** Arroz, milho, quinoa, trigo sarraceno, painço, amaranto, teff, sorgo, farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho.
- **Produtos Sem Glúten:** Utilizar pães, massas, bolachas e outros produtos industrializados que sejam especificamente rotulados como "sem glúten".
- **Leitura Atenta de Rótulos:** O glúten pode estar escondido em muitos produtos processados, molhos, temperos, embutidos e até medicamentos. Verifique sempre a lista de ingredientes.
- **Foco em Alimentos Naturais:** Frutas, vegetais, carnes, peixes, ovos e leguminosas são naturalmente sem glúten.
- **Prevenção de Contaminação Cruzada:** Em casa, use utensílios, tábua de corte e torradeiras separadas para alimentos sem glúten, se houver glúten na mesma cozinha.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (certificada sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

Mirtilos: 1/2 xícara (50g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Cenoura Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Abobrinha Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana Madura:

1 unidade média (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho) e um toque de azeite.



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Mexido:
1 unidade (50g), feito com azeite.

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

**Peixe Branco Assado
(Tilápia, Merluza):**
1 filé médio (120g).

Batata Cozida:
1 unidade média (150g).

Vagem Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

**Azeite de Oliva Extra
Virgem:** 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

**Iogurte natural (sem
lactose, se necessário,
e sem glúten):** 1 pote (170g).

Morangos: 1 xícara (100g).

JANTA:

Frango Desfiado:
3 colheres de sopa (90g).

Purê de Batata Doce:
3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Cozido:
2 colheres de sopa (40g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (certificada sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Kiwi: 1 unidade média (80g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada com cenoura e pimentão (sem cebola/alho).

Berinjela Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Uvas: 1 xícara (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Leve de Frango:

1 prato fundo (300ml) de caldo de frango caseiro com pequenos pedaços de frango desfiado e macarrão sem glúten (cabelo de anjo ou similar) bem cozido (30g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ricota (sem lactose, se necessário, e sem glúten):

2 colheres de sopa (50g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Purê de Mandioquinha:
3 colheres de sopa (90g).

Cenoura Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Melão Cantaloupe:
1 fatia média (150g).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos Médios (100g) com Tomate:

2 colheres de sopa de tomate picado (40g), sem sementes.

Arroz Branco:

3 colheres de sopa (60g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (certificada sem glúten):

3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal.

Framboesas: 1/2 xícara (50g).

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Arroz Branco:

4 colheres de sopa (80g).

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Banana:

1 unidade média (100g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Sopa Creme de

Cenoura:

1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho) e um toque de azeite.

Frango Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Cozido: 2 unidades (100g).

Chá de Camomila: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Grelhado:
1 filé médio (120g).

Batata Cozida:

1 unidade média (150g).

Espinafre Cozido:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Laranja:

1 unidade média (130g), sem bagaço.

JANTA:

Frango Desfiado:

3 colheres de sopa (90g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g).

Abobrinha Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos com Salmão Defumado e Molho:

2 ovos pochê (100g) sobre 2 fatias de pão sem gluten torrado (70g), cobertos com salmão defumado (50g) e molho holandês vegano feito com bebida vegetal (arroz ou amêndoas), azeite, suco de limão e cúrcuma para cor.

Salada de Frutas Frescas:

Mirtílos, morangos e kiwi (1 xícara, 150g).

Café com Bebida Vegetal:

1 xícara (200ml) de café cedido com bebida de arroz ou amêndoas.

LANCHE DA TARDE:

Mousse de Banana e Baunilha:

1 banana média (100g) batida com um pouco de bebida vegetal e extrato de baunilha.

ALMOÇO:

Filé Mignon Grelhado com Ervas Finas:

1 filé médio (150g) grelhado, temperado com sal, pimenta-do-reino e ervas frescas (alecrim, tomilho).

Purê de Batata Trufado:

3 colheres de sopa (90g) feito com batatas, bebida vegetal e um fio de azeite trufado.

Aspargos Cozidos no Vapor:

5–6 unidades (80g), apena as pontas macias, servidos com um toque de azeite.

JANTA:

Consommé de Frango com Arroz Branco:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, claro e coado, com 2 colheres de sopa de arroz branco bem cozido (40g).

Peito de Frango Cozido Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).



cardápio SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para ser suave com o trato gastrointestinal, minimizando a fermentação e a irritação. Ele foca em alimentos de baixo FODMAP, preparações simples e hidratação adequada.

Princípios Chave para SII (Dieta de Baixo FODMAP – Fase de Eliminação):

- **Alimentos de Baixo FODMAP:** Evitar ou limitar alimentos ricos em carboidratos fermentáveis que podem causar sintomas. Isso inclui cebola, alho, trigo, centeio, leguminosas, laticínios com lactose, algumas frutas (maçã, manga, pera), alguns vegetais (brócolis, couve-flor, cogumelos) e adoçantes artificiais.
- **Preparações Suaves:** Cozidos, assados, grelhados, no vapor. Evitar frituras, alimentos muito condimentados, picantes ou com molhos pesados.
- **Pequenas Porções e Refeições Frequentes:** Comer em menor quantidade e mais vezes ao dia pode aliviar a carga sobre o sistema digestivo.
- **Mastigação Lenta e Consciente:** Ajuda a iniciar o processo digestivo na boca e reduz a ingestão de ar.
- **Hidratação Adequada:** Beba água entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, hortelã, gengibre) são bem-vindos.
- **Evitar Irritantes Comuns:** Cafeína, álcool, refrigerantes, alimentos gordurosos, adoçantes artificiais (sorbitol, xilitol).
- **Temperos:** Usar sal, pimenta do reino (com moderação), ervas frescas (salsinha, manjericão, alecrim, tomilho). Azeite aromatizado com alho (onde o alho é removido antes do uso) pode ser tolerado.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia (sem glúten): 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

Framboesas: 1/2 xícara (50g).

Sementes de Chia: 1 colher de chá (5g).

Chá de Hortelã: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco: 4 colheres de sopa (80g).

Filé de Peito de Frango Grelhado:

1 filé médio (120g), temperado com sal e alecrim.

Salada Mista:

1 xícara (30g) de alface americana e 1/2 xícara (50g) de pepino em rodelas, temperada com azeite de oliva extra virgem (1 colher de chá/5ml) e suco de limão.

LANCHE DA TARDE:

Smoothie de Banana:

1 banana média (100g) batida com 100ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

JANTA:

Sopa Creme de Batata

Doce: 1 prato fundo (300ml), feita com batata doce, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho), temperada com gengibre fresco ralado (1/2 colher de chá) e um toque de azeite.



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Mexidos: 2 unidades (100g), preparados com azeite e 2 colheres de sopa de espinafre refogado (40g).

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Chá de Camomila:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:
4 colheres de sopa (80g).

Tilápia Assada:
1 filé médio (120g), temperada com sal, pimenta do reino e salsinha fresca.

Vagem Cozida:
3 colheres de sopa (60g), com azeite de oliva extra virgem (1 colher de chá/5ml).

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Vegetal: 1 pote (170g) (coco ou amêndoas, sem açúcar) com 1 xícara (100g) de morangos frescos.

JANTA:

Carne Moída Magra:
3 colheres de sopa (90g), refogada com pimentão verde (1/4 de unidade/40g) e cenoura picada (3 colheres de sopa/60g), sem cebola/alho.

Arroz Branco:
3 colheres de sopa (60g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Panqueca de Banana e Ovo: 1 banana média (100g) amassada com 1 ovo, preparada em frigideira antiaderente.
Mirtilos: 1/2 xícara (50g).
Chá de Gengibre Suave: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Branco: 4 colheres de sopa (80g).
Filé de Peito de Peru Grelhado: 1 filé médio (120g).
Brócolis Cozido no Vapor: 3 colheres de sopa (60g, apenas floretes pequenos), com azeite de oliva extra virgem (1 colher de chá/5ml).

LANCHE DA TARDE:

Bolachas de Arroz: 3 unidades (15g) com uma fina camada de manteiga de amendoim (20g, verificar ingredientes: sem açúcar, sem xilitol ou outros adoçantes high-FODMAP)

JANTA:

Sopa de Abóbora Cremosa: 1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho). Adicionar 2 colheres de sopa (50g) de frango desfiado.

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Flocos de Milho (sem glúten e sem açúcar):

4 colheres de sopa (40g) com 200ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

Kiwi:

1 unidade média (80g) fatiado.

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Purê de Batata:

3 colheres de sopa (90g), feito com batata, bebida vegetal (arroz ou amêndoas) e azeite.

Aspargos Cozidos no Vapor:

5-6 pontas (50g), temperados com sal e azeite de oliva extra virgem (1 colher de chá/5ml).

LANCHE DA TARDE:

Melão Cantaloupe:

1 fatia média (150g).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos Médios (100g):

Com 2 colheres de sopa de tomate picado (40g, sem sementes) e 2 colheres de sopa de queijo mussarela ou cheddar ralado (30g, se tolerado em porção moderada).

Batata Cozida:

1 unidade média (150g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão sem glúten tostado:
2 fatias (50g).

Ovo Cozido:
2 unidades (100g) fatiadas.

Chá de Gengibre Suave:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Macarrão de Arroz:
4 colheres de sopa (80g) cozido.

Frango Grelhado em Cubos: 1 filé médio (120g).

Molho de Tomate Caseiro:

3 colheres de sopa (60g), feito com tomate pelado, azeite, sal e manjericão fresco (sem cebola/alho).

LANCHE DA TARDE:

Uvas Verdes: 1 xícara (100g).

JANTA:

Sopa Leve de Legumes:
1 prato fundo (300ml), feita com caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho), cenoura em rodelas (3 colheres de sopa/60g) e abobrinha em cubos (3 colheres de sopa/60g).

Acompanhada de Arroz Branco:
2 colheres de sopa (40g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Quinoa:

3 colheres de sopa (30g) de quinoa em flocos cozidas em 200ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoas) sem açúcar.

Morangos:

1/2 xícara (50g).

Chá de Camomila:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Peixe Branco Assado (Pescada, Merluza): 1 filé médio (120g) com batatas assadas: 1 unidade média (150g) e pimentão verde em tiras: 3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g) com 2 fatias de peito de peru (30g).

JANTA:

Frango Assado (coxa/sobrecoxa sem pele): 1 unidade média (150g).

Purê de Mandioquinha: 3 colheres de sopa (90g).

Espinafre Refogado:

2 colheres de sopa (40g), apenas com azeite.

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Mexidos com Salmão Defumado:

2 ovos (100g) cremosos sobre pão sem glúten tostado (70g), com salmão defumado (50g) e aneto fresco.

Salada de Frutas Tropicais: Melão, kiwi e morangos (150g).

Café com Bebida

Vegetal:

1 xícara (200ml) com bebida de arroz ou amêndoas, sem açúcar.

ALMOÇO:

Filé Mignon Grelhado: 1 filé médio (150g) temperado com sal, pimenta-do-reino leve e ervas frescas (alecrim e tomilho).

Risoto de Abobrinha e

Parmesão: 4 colheres (80g) de arroz arbóreo com caldo de legumes, abobrinha ralada (30g) e 1 colher de parmesão ralado (em porção moderada).

Brócolis Grelhados com

Azeite de Oliva: 5-6 floretes médios (80g), grelhados e temperados com sal.

LANCHE DA TARDE:

Pudim de Chia com Leite de Coco e Framboesas:

1 pote (150g) de pudim feito com sementes de chia, leite de coco light e um toque de extrato de baunilha, coberto com 1/4 xícara (25g) de framboesas.

JANTA:

Caldo de Frango

Confortante:

1 prato fundo (350ml) de caldo de frango caseiro, coado e leve (sem cebola/alho), com pedaços de frango desfiado (2 colheres de sopa/50g).

Arroz Branco:

2 colheres de sopa (40g) para adicionar ao caldo ou servir à parte.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Hidratação:** Lembre-se de beber água constantemente ao longo do dia, entre as refeições. Chás de ervas suaves (camomila, erva-doce, hortelã, gengibre suave) também são ótimas opções.
- **Preparação:** Planejar e preparar algumas refeições com antecedência (como cozinar vegetais, preparar purês) pode facilitar muito a adesão ao plano.
- **Para sua rotina,** considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para promover a regularidade intestinal, aumentar o volume fecal e facilitar a evacuação, focando em alimentos integrais, ricos em fibras (solúveis e insolúveis), probióticos naturais e hidratação adequada.

Princípios Chave para Constipação Intestinal:

Alto Teor de Fibras: Incluir uma variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, sementes e nozes.

Hidratação Adequada: Beber bastante água ao longo do dia é crucial para que as fibras funcionem corretamente, amolecendo as fezes.

Probióticos Naturais: Alimentos fermentados como iogurte, kefir, chucrute podem ajudar a equilibrar a microbiota intestinal.

Gorduras Saudáveis: Azeite de oliva, abacate, sementes e nozes podem auxiliar no trânsito intestinal.

Evitar/Limitar: Alimentos processados, fast food, alimentos com baixo teor de fibras, excesso de laticínios (se houver sensibilidade), cafeína e álcool em excesso.

Atividade Física: A prática regular de exercícios físicos também é fundamental para estimular o movimento intestinal.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia em Flocos:

4 colheres de sopa (40g) cozidas em 200ml de leite (ou bebida vegetal) com 1 colher de sopa de semente de chia (10g).

Ameixas Secas:

3 unidades (30g) picadas.

Chá de Hibisco:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

5 colheres de sopa (100g).

Feijão:

1 concha grande (120g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada de Folhas Verdes com Cenoura Ralada e Beterraba Cozida:

1 prato fundo (150g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Mamão Papaia:

1 fatia grande (200g) com 1 colher de sopa de semente de linhaça moída (10g).

Iogurte Natural

Integral: 1 pote (170g).

JANTA:

Sopa de Legumes com Grão-de-Bico:

1 prato fundo (350ml), contendo abóbora, espinafre, cenoura e 3 colheres de sopa de grão-de-bico (60g).

Pão Integral 100%:

1 fatia (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Ovos Mexidos:
2 unidades (100g).

Abacate: 1/4 de unidade (50g).

Suco de Laranja Natural (com bagaço):
1 copo (200ml).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida: 5 colheres de sopa (100g).

Lentilha: 1 concha grande (120g).

Peixe Assado (tilápia, merluza): 1 filé médio (120g).

Brócolis e Couve-Flor no Vapor: 1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera com Casca:
1 unidade média (130g).

Mix de Castanhas (nozes, amêndoas):
1 punhado (20g).

JANTA:

Salada Completa:

Mix de folhas verdes (50g), atum em água (1 lata pequena - 80g), milho (2 colheres de sopa - 30g), cenoura ralada (30g), azeitonas (5 unidades - 10g).

Molho de azeite e limão:
1 colher de sopa (15ml).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Ameixa e Mamão com Aveia:

200ml de leite (ou bebida vegetal), 1 fatia média de mamão (150g), 3 ameixas secas (30g), 2 colheres de sopa de aveia (20g).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

5 colheres de sopa (100g).

Ervilha Fresca:

3 colheres de sopa (60g).

Carne Moída Magra:

3 colheres de sopa (90g), refogada com vegetais.

Couve Refogada:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Kiwi:

2 unidades médias (160g).

Kefir de Leite ou Água:

1 copo (200ml).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Espinafre e Tomate:

1 xícara de espinafre fresco (30g) e 1/2 tomate picado (50g).

Batata Doce Assada:

1 unidade média (150g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Ricota Fresca:
2 colheres de sopa (50g).

Geleia de Frutas

Vermelhas (sem açúcar):
1 colher de sopa (20g).

Chá de Gengibre:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Macarrão Integral:
1 prato raso (100g).

Molho de Tomate Caseiro com Legumes: 2 colheres de sopa (50g) de molho com abobrinha e cenoura picadas (50g).

Almôndegas de Carne Magra (assadas):
3 unidades pequenas (90g).

Salada de Rúcula:
1 prato raso (50g).

LANCHE DA TARDE:

Ameixa Fresca:
2 unidades (80g).

Sementes de Linhaça:
1 colher de sopa (10g), misturada em água.

JANTA:

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre:
1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e gengibre fresco ralado.

Peito de Peru Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Iogurte Natural Integral:
1 pote (170g).

Granola Caseira (com aveia, sementes e frutas secas):

3 colheres de sopa (30g).

Banana:

1 unidade média (100g).

ALMOÇO:

Salmão Assado: 1 filé médio (120g).

Purê de Batata Doce:
3 colheres de sopa (90g).

Aspargos Cozidos no Vapor: 5-6 unidades (80g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Mix de Frutas Frescas:
Morango (5 unidades - 80g) e
Mirtilo (1/2 xícara - 50g).

JANTA:

Wrap Integral:
1 unidade (50g).

Recheio: Frango desfiado (60g), alface (20g), cenoura ralada (20g), molho de iogurte natural com ervas (20g).

Salada de Frutas:

Pera e maçã (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Banana e Aveia:

Aveia: 2 unidades médias (80g), feitas com aveia, banana, ovo e leite (ou bebida vegetal).

Pasta de Amendoim Integral:

Integral: 1 colher de sopa (20g).

Chá de Hortelã:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

5 colheres de sopa (100g).

Feijão: 1 concha grande (120g).

Ovo Mexido com Abobrinha:

2 ovos médios (100g) com 3 colheres de sopa de abobrinha picada (60g).

Salada de Folhas Verdes:

Verdes: 1 prato raso (50g).

Azeite de Oliva Extra Virgem:

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Creme de Abacate:

1/2 abacate médio (100g) batido com um pouco de água e mel (opcional).

JANTA:

Pizza de Massa Integral:

1 fatia média (150g), com molho de tomate caseiro, queijo (se tolerado), brócolis, cogumelos e pimentão.

Salada Verde Simples:

1 prato raso (50g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau Cremoso de Aveia com Frutas da Estação e

Mix de Sementes: 4 colheres de sopa de aveia em flocos (40g) cozidas em 200ml de leite (ou bebida vegetal) até ficar cremoso. Servir com 1/2 xícara de frutas vermelhas frescas (mirtílicos, framboesas), 1 colher de sopa de sementes de chia (10g) e 1 colher de sopa de sementes de girassol (10g).

Chá de Gengibre e Limão:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Salada de Quinoa com Grão-de-Bico e Vegetais:

1 xícara de quinoa cozida (para 2 pessoas), 1/2 xícara de grão-de-bico cozido, pimentões coloridos (1/2 de cada), abobrinha (1/2), berinjela (1/2) grelhados. Temperar com azeite extra virgem, suco de limão, salsinha fresca e hortelã.

Filé de Frango Grelhado com Ervas:

2 filés de frango (150g cada) temperados com ervas finas e grelhados.

LANCHE DA TARDE:

Iogurte Natural Integral com Ameixas Secas e

Granola Caseira: 1 pote de iogurte natural (170g) com 3 ameixas secas (30g) picadas e 2 colheres de sopa de granola caseira (20g).

JANTA:

Filé de Salmão Assado com Risoto de Arroz

Negro e Aspargos Grelhados:

1 filé de salmão (150g), meia xícara de arroz negro cozido (preparado com caldo de legumes e um toque de vinho branco seco, se tolerado), 3-4 aspargos frescos grelhados, azeite, sal, pimenta do reino.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Escritório de Advocacia:** Para sua rotina, considere opções de lanches e almoços que sejam fáceis de transportar e consumir no trabalho.
- **Individualidade:** A tolerância a certos alimentos pode variar. Observe como seu corpo reage a cada alimento e ajuste conforme necessário.

cardápio CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para promover a regularidade intestinal, aumentar o volume fecal e facilitar a evacuação, focando em alimentos integrais, ricos em fibras (solúveis e insolúveis), probióticos naturais e hidratação adequada.

Princípios Chave para Constipação Intestinal:

Alto Teor de Fibras: Incluir uma variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, sementes e nozes.

Hidratação Adequada: Beber bastante água ao longo do dia é crucial para que as fibras funcionem corretamente, amolecendo as fezes.

Probióticos Naturais: Alimentos fermentados como iogurte, kefir, chucrute podem ajudar a equilibrar a microbiota intestinal.

Gorduras Saudáveis: Azeite de oliva, abacate, sementes e nozes podem auxiliar no trânsito intestinal.

Evitar/Limitar: Alimentos processados, fast food, alimentos com baixo teor de fibras, excesso de laticínios (se houver sensibilidade), cafeína e álcool em excesso.

Atividade Física: A prática regular de exercícios físicos também é fundamental para estimular o movimento intestinal.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia em Flocos:

4 colheres de sopa (40g) cozidas em 200ml de leite (ou bebida vegetal) com 1 colher de sopa de semente de linhaça moída (10g).

Pera com Casca:

1 unidade média (130g) picada.

Chá de Funcho:

1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:

5 colheres de sopa (100g).

Grão-de-Bico:

1 concha grande (120g).

Peito de Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada de Folhas Verdes (mix) com Tomate Cereja

e Pepino:

1 prato fundo (150g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Kiwi:

2 unidades médias (160g).

Mix de Castanhas (nozes, amêndoas):

1 punhado (20g).

JANTA:

Sopa de Lentilha com Abóbora e Espinafre:

1 prato fundo (350ml), contendo lentilha, abóbora em cubos e espinafre fresco.

Pão Integral 100%:

1 fatia (30g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Ovos Cozidos:
2 unidades (100g).

Pasta de Abacate:
1/4 de abacate (50g) amassado
com um toque de sal.

Suco de Ameixa Natural:
1 copo (200ml).

LANCHE DA TARDE:

Mamão Papaia:
1 fatia grande (200g) com 1
colher de sopa de semente de
abóbora (10g).

Iogurte Natural Integral:
1 pote (170g).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:
5 colheres de sopa (100g).

Feijão Preto:
1 concha grande (120g).

Salmão Assado:
1 filé médio (120g).

Brócolis e Cenoura no

Vapor: 1 prato raso (100g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

JANTA:

Salada de Grão-de-Bico
com Atum:

Mix de folhas verdes (50g), grão-
de-bico cozido (100g), atum em
água (1 lata pequena - 80g),
pimentão picado (30g).

Molho de azeite e vinagre
de maçã:

1 colher de sopa (15ml).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina de Banana, Mamão e Aveia:

200ml de leite (ou bebida vegetal),
1 banana média (100g), 1 fatia
média de mamão (150g), 2
colheres de sopa de aveia (20g).

ALMOÇO:

Macarrão Integral:

1 prato raso (100g).

Molho Bolonhesa

Caseiro: 3 colheres de sopa (90g) de carne moída magra com molho de tomate e vegetais picados (cenoura, abobrinha).

Vagem Cozida:

3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra

Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Maçã com Casca:

1 unidade média (150g).

Kefir de Leite ou Água:

1 copo (200ml).

JANTA:

Omelete de 2 Ovos

Médios (100g) com

Cogumelos e Tomate:

1 xícara de cogumelos fatiados (50g) e 1/2 tomate picado (50g).

Purê de Mandioquinha:

3 colheres de sopa (90g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Pão Integral 100%:
2 fatias (60g).

Hummus Caseiro:
2 colheres de sopa (40g).

Rodelas de Pepino:
1/4 de pepino (30g).

Chá de Hortelã:
1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral:
5 colheres de sopa (100g).

Ervilha Fresca:
3 colheres de sopa (60g).

Peito de Peru Grelhado:
1 filé médio (120g).

Salada de Couve Refogada:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Ameixa Fresca:
2 unidades (80g).

Sementes de Chia:
1 colher de sopa (10g), misturada em água.

JANTA:

Sopa Cremosa de Cenoura com Gengibre:
1 prato fundo (300ml), feita com cenoura, caldo de legumes caseiro e gengibre fresco ralado.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Iogurte Natural Integral:
1 pote (170g).

Granola Caseira (com aveia, sementes e frutas secas):

3 colheres de sopa (30g).

Mirtílos: 1/2 xícara (50g).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:
5 colheres de sopa (100g).

Feijão Fradinho:
1 concha grande (120g).

Ovo Cozido:
2 unidades (100g).

Abobrinha Grelhada:
3 colheres de sopa (60g).

Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Pera com Casca:
1 unidade média (130g).

Bolachas de Arroz

Integral: 3 unidades (15g).

JANTA:

Wrap Integral:
1 unidade (50g).

Recheio: Peito de peru desfiado (60g), alface (20g), cenoura ralada (20g), molho de iogurte natural com ervas (20g).

Salada de Frutas:

Kiwi e morango (150g).

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas de Aveia e Linhaça: 2 unidades médias (80g), feitas com aveia, linhaça moída, ovo e leite (ou bebida vegetal).
Frutas Vermelhas: 1/2 xícara (50g).
Chá de Camomila: 1 xícara (200ml).

ALMOÇO:

Arroz Integral: 5 colheres de sopa (100g).
Lentilha: 1 concha grande (120g).
Carne Moída Magra: 3 colheres de sopa (90g), refogada com pimentões.
Salada de Beterraba Cozida: 3 colheres de sopa (60g).
Azeite de Oliva Extra Virgem: 1 colher de chá (5ml).

LANCHE DA TARDE:

Creme de Abacate com Cacau: 1/2 abacate médio (100g) batido com um pouco de água, cacau em pó e mel (opcional).

JANTA:

Pizza de Massa Integral: 1 fatia média (150g), com molho de tomate caseiro, queijo (se tolerado), espinafre, cogumelos e azeitonas.
Salada Verde Simples: 1 prato raso (50g).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Waffle Integral com Frutas Frescas, iogurte Grego e

Mel: 1 waffle integral (feito com farinha integral e aveia), coberto com $\frac{1}{2}$ xícara de frutas vermelhas e fatias de $\frac{1}{2}$ banana, $\frac{1}{2}$ pote de iogurte grego natural (85g) e um fio de mel.

ALMOÇO:

Salada de Grãos com Salmão Grelhado e

Molho de Tahine e Limão:

Mix de folhas verdes, $\frac{1}{2}$ xícara de mix de grãos (quinoa e arroz selvagem), 1 file de salmão grelhado (150g), tomate cereja, pepino e rabanete fatiado. Molho feito com 1 colher (chá) de tahine, suco de $\frac{1}{2}$ limão, 1 fio de azeite e um pouco de água para ajustar a textura.

LANCHE DA TARDE:

Smoothie de Mamão,

Ameixa e Chia:

200ml de bebida vegetal, 1 fatia grande de mamão, 3 ameixas secas, 1 colher de sopa de chia.

JANTA:

Sopa Cremosa de

Legumes com Grão-de-Bico e Torradas Integrais:

1 xícara de legumes (abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha), $\frac{1}{4}$ de xícara de grão-de-bico cozido, 1 colher (chá) de azeite, caldo de legumes e ervas frescas. Cozinhe, bata levemente e sirva com 2 torradas integrais.



cardápio SEM GLÚTEN E LACTOSE



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO iBEST 2023-2024

Este plano foi cuidadosamente elaborado para promover a regularidade intestinal, aumentar o volume fecal e facilitar a evacuação, focando em alimentos integrais, ricos em fibras (solúveis e insolúveis), probióticos naturais e hidratação adequada.

Princípios Chave para Constipação Intestinal:

Alto Teor de Fibras: Incluir uma variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, sementes e nozes.

Hidratação Adequada: Beber bastante água ao longo do dia é crucial para que as fibras funcionem corretamente, amolecendo as fezes.

Probióticos Naturais: Alimentos fermentados como iogurte, kefir, chucrute podem ajudar a equilibrar a microbiota intestinal.

Gorduras Saudáveis: Azeite de oliva, abacate, sementes e nozes podem auxiliar no trânsito intestinal.

Evitar/Limitar: Alimentos processados, fast food, alimentos com baixo teor de fibras, excesso de laticínios (se houver sensibilidade), cafeína e álcool em excesso.

Atividade Física: A prática regular de exercícios físicos também é fundamental para estimular o movimento intestinal.

segunda

CAFÉ DA MANHÃ:

Mingau de Aveia

Certificada Sem Glúten: 4 colheres de sopa (40g) cozidas em 200ml de bebida vegetal (amêndoas ou coco).

Frutas Vermelhas: 1/2 xícara (50g) de mirtilos e framboesas.

Semente de Chia: 1 colher de sopa (10g).

ALMOÇO:

Quinoa Cozida:

5 colheres de sopa (100g).

Frango Grelhado:

1 filé médio (120g).

Salada Colorida:

Mix de folhas verdes, tomate cereja, pepino e pimentões coloridos (150g).

Molho: Azeite extra virgem e suco de limão.

LANCHE DA TARDE:

Banana:

1 unidade média (100g).

Pasta de Amendoim

Integral:

1 colher de sopa (20g).

JANTA:

Peixe Branco Assado

(Tilápis/Pescada): 1 filé médio (120g) com ervas finas.

Purê de Batata Doce: 3 colheres de sopa (90g), feito com bebida vegetal.

Brócolis no Vapor: 1 xícara (80g).



terça

CAFÉ DA MANHÃ:

Ovos Mexidos: 2 unidades (100g) com espinafre.

Pão Sem Glúten Tostado: 1 fatia (30g).

Abacate: 1/4 de unidade (50g).

ALMOÇO:

Lentilha Cozida: 1 concha grande (120g).

Arroz Branco: 5 colheres de sopa (100g).

Carne Moída Magra: 3 colheres de sopa (90g), refogada com cenoura e abobrinha.

LANCHE DA TARDE:

Maçã: 1 unidade média (150g).

Mix de Castanhas:
1 punhado (20g).

JANTA:

Sopa Creme de Abóbora:
1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e bebida vegetal.

Frango Desfiado:
2 colheres de sopa (50g).

quarta

CAFÉ DA MANHÃ:

Sopa Creme de Abóbora:

1 prato fundo (300ml), feita com abóbora, caldo de legumes caseiro e bebida vegetal.

Frango Desfiado:

2 colheres de sopa (50g).

ALMOÇO:

Salada de Grão-de-Bico:

1 xícara (150g) de grão-de-bico cozido, tomate, pepino, pimentão, salsinha.

Filé de Peru Grelhado:

1 filé médio (120g).

Molho: Azeite extra virgem e vinagre de maçã.

LANCHE DA TARDE:

Kiwi:

2 unidades médias (160g).

Iogurte Vegetal:

1 pote (170g) (de coco ou amêndoas).

JANTA:

Frango Xadrez (versão saudável):

Pedaços de frango (120g), pimentões coloridos, cebola, amendoim, molho de tamari (molho de soja sem glúten).

Arroz Branco: 5 colheres de sopa (100g).

quinta

CAFÉ DA MANHÃ:

Panquecas Sem Glúten:

2 unidades (80g), feitas com farinha de arroz/amêndoas, ovo e bebida vegetal.

Calda de Frutas

Vermelhas:

1/2 xícara (50g) de frutas vermelhas cozidas.

ALMOÇO:

Arroz Integral:

5 colheres de sopa (100g).

Feijão:

1 concha grande (120g).

Omelete:

2 ovos (100g) com cogumelos e espinafre.

LANCHE DA TARDE:

Pera:

1 unidade média (130g).

Bolachas de Arroz:

3 unidades (15g).

JANTA:

Salmão Assado:

1 filé médio (120g).

Aspargos Grelhados:

6-8 unidades (80g).

Purê de Couve-Flor:

1 xícara (100g), feito com bebida vegetal e azeite.



sexta

CAFÉ DA MANHÃ:

Chia Pudding: 3 colheres de sopa de chia (30g) em 200ml de bebida vegetal, deixado de molho na geladeira.

Manga Picada:
1/2 xícara (80g).

ALMOÇO:

Sopa de Legumes com Quinoa: 1 prato fundo (350ml), com cenoura, abobrinha, chuchu e quinoa.

Pão Sem Glúten: 1 fatia (30g).

LANCHE DA TARDE:

Uvas: 1 xícara (100g).

Amêndoas: 1 punhado (20g).

JANTA:

Wrap de Alface:
Folhas de alface americana como "tortilla".

Recheio:
Carne moída magra (90g) refogada com temperos, tomate picado, abacate em cubos.

sábado

CAFÉ DA MANHÃ:

Tofu Scramble: 150g de tofu amassado e refogado com cúrcuma, pimentões e cebola.

Tortillas de Milho:
2 unidades (60g).

ALMOÇO:

Arroz com Brócolis:
5 colheres de sopa (100g) de arroz branco com brócolis picado.

Frango Assado:
1 coxa e sobrecoxa (150g) sem pele.

Salada de Beterraba Cozida:
3 colheres de sopa (60g).

LANCHE DA TARDE:

Pudim de Abacate e Cacau: 1/2 abacate (100g) batido com 1 colher de sopa de cacau em pó e um toque de mel.

JANTA:

Pizza Caseira Sem Glúten e Sem Lactose:
Massa de pizza sem glúten, molho de tomate caseiro, vegetais variados (cogumelos, pimentões, azeitonas), frango desfiado ou queijo vegetal (se desejar).

domingo

CAFÉ DA MANHÃ:

Waffle de Farinha de Arroz com Frutas Frescas e Chantilly de Coco:

1 waffle (feito com farinha de arroz, $\frac{1}{2}$ ovo, e bebida vegetal), coberto com $\frac{1}{2}$ xícara de frutas vermelhas e 1 colher de sopa de chantilly de coco (creme de coco resfriado e batido).

ALMOÇO:

Salada de Quinoa com Camarão Grelhado e Manga:

$\frac{1}{2}$ xícara de quinoa cozida, 75g de camarão grelhado, $\frac{1}{4}$ de manga picada, pepino e coentro fresco.

Molho: azeite e limão a gosto.

LANCHE DA TARDE:

Smoothie de Abacaxi e Coco:

100 ml de água de coco, $\frac{1}{2}$ xícara de abacaxi picado e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de coco ralado.

JANTA:

Filé de Peixe com Purê de Batata-Doce e Legumes Salteados:

1 filé pequeno de peixe branco (120g), temperado com azeite, sal, limão e ervas.

$\frac{1}{2}$ xícara de purê de batata-doce (feito apenas com batata-doce amassada, fio de azeite e um toque de sal).

$\frac{1}{2}$ xícara de legumes salteados.



BÔNUS

cardápio

JANTAR CASUAL/ROMÂNTICO



DR. FERNANDO LEMOS
COLOPROCTOLOGISTA - CRM26351
VENCEDOR PRÊMIO IBEST 2023-2024

jantar para disbiose

ENTRADA:

Salada de Folhas Verdes com Pepino, Tomate e Molho de Kefir de Água

Para 2 pessoas: Mix de folhas verdes, 1/2 pepino, 10-12 tomates cereja, molho feito com 100ml de kefir de água, azeite, sal e ervas frescas.

PRATO PRINCIPAL:

Frango Assado com Batata Doce e Brócolis no Vapor

Para 2 pessoas: 2 coxas e sobrecoxas de frango (sem pele), 2 batatas doces médias, 1 cabeça de brócolis, azeite, sal, pimenta do reino, tomilho.

SOBREMESA:

iogurte Natural (sem lactose, se necessário) com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Para 2 pessoas: 2 potes de iogurte natural, 1 xícara de frutas vermelhas, 2 colheres de sopa de sementes de chia.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral ou kombucha (se tolerado).

Dica Romântica:

Compartilhem a refeição com gratidão, sabendo que estão cuidando um do outro e da saúde.

jantar para má digestão

ENTRADA:

Creme Aveludado de Abobrinha com Manjericão Fresco

Para 2 pessoas: 1 abobrinha média, 1/2 batata pequena, caldo de legumes caseiro (sem temperos fortes), um fio de azeite extra virgem, folhas frescas de manjericão.

PRATO PRINCIPAL:

Salmão Assado em Papillote com Purê de Batata Doce e Aspargos

Para 2 pessoas: 2 filés de salmão (150g cada), 1 batata doce média, 6-8 espargos, azeite extra virgem, sal, tomilho fresco.

SOBREMESA:

Mousse Leve de Banana e Baunilha

Para 2 pessoas: 2 bananas maduras, 100ml de bebida vegetal (arroz ou amêndoa), extrato de baunilha, um toque de mel (opcional).

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água aromatizada com fatias de pepino e hortelã, ou chá de camomila gelado.

Dica Romântica:

Sirva em louças bonitas, com velas e uma música ambiente suave.

jantar para bloqueio defecatório

ENTRADA:

Consommé de Frango com Mini-Raviolis de Ricota

Para 2 pessoas: 400ml de caldo de frango caseiro coado, 10-12 mini-raviolis de ricota (sem espinafre ou outros vegetais fibrosos), salsinha picada para decorar.

PRATO PRINCIPAL:

Filé Mignon Suíno Grelhado com Purê de Mandioquinha e Cenouras Glaceadas

Para 2 pessoas: 2 medalhões de filé mignon suíno (150g cada), 2 mandioquinhas médias, 2 cenouras pequenas, azeite, sal, um toque de açúcar para glacear as cenouras.

SOBREMESA:

Gelatina de Frutas Claras (Pera ou Pêssego) com Calda de Baunilha

Para 2 pessoas: Gelatina de sabor suave (pera ou pêssego), extrato de baunilha, um pouco de água para a calda.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral sem gás ou suco de pera coado.

Dica Romântica:

Foco na apresentação dos pratos, com porções elegantes e um ambiente acolhedor.

jantar para gases

ENTRADA:

Salada de Pepino e Tomate Cereja com Molho de Limão e Hortelã

Para 2 pessoas: 1 pepino pequeno (sem sementes), 10-12 tomates cereja, folhas frescas de hortelã, azeite extra virgem, suco de limão, sal.

PRATO PRINCIPAL:

Frango Assado com Batatas Rústicas e Vagem Salteada

Para 2 pessoas: 2 coxas e sobrecoxas de frango (sem pele), 2 batatas médias, 1 xícara de vagem, azeite, sal, pimenta do reino, alecrim fresco.

SOBREMESA:

Creme de Coco com Frutas Vermelhas (Mirtilos e Framboesas)

Para 2 pessoas: 200ml de leite de coco (parte sólida da lata), mirtilos e framboesas (1/2 xícara de cada), um toque de xarope de bordo (opcional).

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral sem gás ou chá de gengibre gelado.

Dica Romântica:

Crie um ambiente com luz baixa e use temperos frescos para um aroma agradável.

jantar para divertículos

ENTRADA:

Salada de Quinoa com Vegetais Assados e Molho de Tahine

Para 2 pessoas: 1/2 xícara de quinoa cozida, 1/2 pimentão vermelho, 1/2 abobrinha, 1/2 cenoura (todos assados), folhas de espinafre, molho de tahine (tahine, água, limão, sal).

PRATO PRINCIPAL:

Salmão Grelhado com Arroz Negro e Brócolis ao Vapor com Amêndoas Laminadas

Para 2 pessoas: 2 filés de salmão (150g cada), 1 xícara de arroz negro cozido, 1 cabeça de brócolis, 1 colher de sopa de amêndoas laminadas, azeite, sal, pimenta do reino.

SOBREMESA:

Peras Assadas com Canela e Nozes Picadas

Para 2 pessoas: 2 peras com casca, canela em pó, 1 colher de sopa de nozes picadas, um toque de mel.

BEBIDA:

Bebida Sugerida

Água mineral com gás e limão, ou chá de frutas vermelhas.

Dica Romântica:

Desfrute de uma refeição colorida e vibrante, com uma conversa leve e agradável.

jantar para síndrome do intestino irritável

ENTRADA:

Creme Leve de Batata e Alho-Poró (parte verde)

Para 2 pessoas: 1 batata média, parte verde de 1 alho-poró, caldo de legumes caseiro (sem cebola/alho), azeite, sal, pimenta do reino (com moderação).

PRATO PRINCIPAL:

Frango Grelhado com Risoto de Arroz Branco e Abobrinha

Para 2 pessoas: 2 filés de frango (150g cada), 1 xícara de arroz branco para risoto, 1 abobrinha pequena, caldo de frango caseiro (baixo FODMAP), vinho branco seco (opcional, se tolerado), azeite, sal, salsinha.

SOBREMESA:

Salada de Frutas de Baixo FODMAP (Mirtilos, Morangos, Kiwi)

Para 2 pessoas: 1 xícara de mirtilos, 1 xícara de morangos, 2 kiwis.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral sem gás com rodelas de limão ou chá de hortelã gelado.

Dica Romântica:

Foco na experiência sensorial – aromas agradáveis, cores vibrantes e texturas convidativas.

jantar para diverticulite

ENTRADA:

Caldo de Frango Caseiro Aromatizado com Salsinha

Para 2 pessoas: 400ml de caldo de frango caseiro coado (sem gordura), salsinha fresca picada para decorar.

PRATO PRINCIPAL:

Peixe Branco Cozido no Vapor com Purê de Batata e Cenoura

Para 2 pessoas: 2 filés de peixe branco (tilápia ou pescada, 120g cada), 1 batata média, 1 cenoura pequena, azeite extra virgem, sal.

SOBREMESA:

Gelatina de Maçã Coada

Para 2 pessoas: Gelatina de maçã (ou suco de maçã coado com gelatina incolor).

BEBIDA:

Bebida Sugerida: Água mineral sem gás.

Dica Romântica:

O foco aqui é o cuidado e o conforto. Prepare o jantar com muito amor, mostrando apoio e carinho.

jantar para prevenção da diarreia

ENTRADA:

Sopa Creme de Cenoura com Gengibre Suave

Para 2 pessoas: 2 cenouras médias, 1/2 batata pequena, caldo de legumes caseiro, um pedaço pequeno de gengibre ralado, azeite, sal.

PRATO PRINCIPAL:

Peixe Branco Assado com Purê de Batata e Vagem Cozida

Para 2 pessoas: 2 filés de peixe branco (lenguado ou pescada, 120g cada), 2 batatas médias, 1 xícara de vagem, azeite, sal, tomilho.

SOBREMESA:

Compota de Maçã e Pera com Canela

Para 2 pessoas: 1 maçã, 1 pera, um pouco de água, canela em pó.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral sem gás ou chá de camomila.

Dica Romântica:

Um jantar tranquilo e sem preocupações, permitindo que o foco seja na companhia e na celebração.

jantar para azia e refluxo

ENTRADA:

Salada de Folhas Verdes com Pepino e Molho de Iogurte Natural (sem gordura)

Para 2 pessoas: Mix de folhas verdes (alface, espinafre), 1/2 pepino fatiado, molho feito com 100g de iogurte natural desnatado, um toque de sal e ervas finas (dill).

PRATO PRINCIPAL:

Peito de Frango Grelhado com Purê de Batata e Vagem no Vapor

Para 2 pessoas: 2 filetes de peito de frango (150g cada), 2 batatas médias, 1 xícara de vagem, azeite extra virgem, sal, tomilho fresco.

SOBREMESA:

Compota de Pera com Baunilha

Para 2 pessoas: 2 peras descascadas e cozidas em água com extrato de baunilha e um toque de mel (opcional).

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral sem gás ou chá de camomila morno.

Dica Romântica:

Desfrutem de uma refeição tranquila e sem pressa, com uma conversa suave e agradável.

jantar para colite

ENTRADA:

Caldo de Legumes Caseiro Coadado com Gotas de Azeite

Para 2 pessoas: 400ml de caldo de legumes caseiro (feito com cenoura, abobrinha, chuchu, coado), um fio de azeite extra virgem.

PRATO PRINCIPAL:

Peixe Branco Assado com Arroz Branco e Purê de Cenoura

Para 2 pessoas: 2 filés de peixe branco (linguado ou pescada, 120g cada), 1 xícara de arroz branco cozido, 2 cenouras médias (cozidas e amassadas), azeite, sal.

SOBREMESA:

Gelatina de Frutas Claras (Pêssego ou Pera)

Para 2 pessoas: 2 porções de gelatina de sabor suave, sem pedaços de fruta.

BEBIDA:

Bebida Sugerida: Água mineral sem gás.

Dica Romântica:

Preparem o ambiente com velas e uma playlist relaxante para um jantar de puro conforto e carinho.

jantar para anti-inflamatório

ENTRADA:

Salada de Folhas Escuras com Frutas Vermelhas, Nozes e Vinagrete de Limão
Para 2 pessoas: Mix de folhas (rúcula, espinafre), 1/2 xícara de frutas vermelhas (mirtílos, framboesas), 1/4 xícara de nozes picadas, molho de azeite extra virgem e suco de limão.

SOBREMESA:

Mousse de Abacate e Cacau 70% com Nibs de Cacau
Para 2 pessoas: 1 abacate médio, 2 colheres de sopa de cacau em pó 70%, um toque de xarope de bordo ou mel, nibs de cacau para decorar.

PRATO PRINCIPAL:

Salmão Grelhado com Quinoa Colorida e Aspargos Assados

Para 2 pessoas: 2 filetes de salmão (150g cada), 1 xícara de quinoa cozida com pimentão vermelho e amarelo picados, 6-8 espargos, azeite, sal, pimenta do reino, alecrim.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:
Água mineral com gás e rodelas de limão, ou chá verde gelado.

Dica Romântica:

Desfrutem da riqueza de cores e sabores, brindando à saúde e ao amor.

jantar para constipação intestinal

ENTRADA:

Salada Refrescante de Folhas, Mamão e Sementes de Chia

Para 2 pessoas:

2 xícaras de mix de folhas (alface, rúcula, agrião), $\frac{1}{2}$ mamão papaia em cubos, 1 colher (chá) de sementes de chia, 1 fio de azeite de oliva e suco de limão para temperar.

PRATO PRINCIPAL:

Filé de Peixe Grelhado com Arroz Integral e Legumes Salteados

Para 2 pessoas: 2 filés de peixe branco (120g cada), 1 xícara de arroz integral cozido, 1 xícara de legumes variados (cenoura, abobrinha e brócolis), azeite, sal leve e ervas frescas.

SOBREMESA:

Creme de Mamão com Aveia e Mel

Para 2 pessoas: 1 mamão pequeno maduro, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos, 1 colher (chá) de mel (opcional) e raspas de limão para finalizar.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Suco natural de laranja com cenoura, ou chá morno de hortelã com gengibre.

Dica Romântica:

Compartilhem a refeição com gratidão, sabendo que estão cuidando um do outro e da saúde.

jantar para constipação intestinal 2

ENTRADA:

Mini Bruschettas Integrais com Patê de Berinjela Defumada e Salsinha Fresca

Para 2 pessoas: 4 fatias de pão integral torrado, patê de berinjela defumada caseiro (feito com berinjela, tahine, limão, azeite), decorado com salsinha fresca.

PRATO PRINCIPAL:

Tagine de Frango com Grão-de-Bico, Damascos e Cuscuz Marroquino Integral

Para 2 pessoas: 2 coxas e sobrecoxas de frango (sem pele), 1 xícara de grão-de-bico cozido, 1/2 xícara de damascos secos picados, especiarias (cominho, pimenta, açafrão), caldo de frango, 1 xícara de cuscuz marroquino integral.

SOBREMESA:

Peras Escalfadas em Vinho Tinto (ou Suco de Uva Integral) com Canela e Nozes Picadas

Para 2 pessoas: 2 peras descascadas, cozidas lentamente em vinho tinto (ou suco de uva integral) com canela em pau e anis estrelado. Servir com 1 colher de sopa de nozes picadas.

BEBIDA:

Bebida Sugerida: Água mineral com gás e rodelas de laranja, ou um vinho tinto leve (se tolerado).

Dica Romântica:

Desfrutem de uma experiência gastronômica exótica e rica em sabores, celebrando a ocasião com uma refeição que nutre o corpo e a alma.

jantar para Intolerância a lactose e glúten

ENTRADA:

Carpaccio de Abobrinha com Azeite de Limão Siciliano e Lascas de Amêndoas:

Para 2 pessoas: 1 abobrinha pequena fatiada finamente, azeite extra virgem, suco de limão siciliano, sal, pimenta do reino, lascas de amêndoas torradas, folhas de manjericão fresco.

PRATO PRINCIPAL:

Filé Mignon Grelhado com Purê de Couve-Flor Trufado e Aspargos Grelhados:

Para 2 pessoas: 2 medalhões de filé mignon (150g cada), purê de couve-flor (feito com couve-flor cozida, bebida vegetal, azeite trufado, sal), 6-8 aspargos frescos grelhados.

SOBREMESA:

Mousse de Chocolate Amargo (feito com abacate ou leite de coco) com Frutas Vermelhas Frescas

Para 2 pessoas: Mousse feita com 1 abacate médio (ou creme de coco), cacau em pó 70%, xarope de bordo/mel, extrato de baunilha. Servir com 1 xícara de frutas vermelhas frescas.

BEBIDA:

Bebida Sugerida:

Água mineral com gás e rodelas de limão, ou um vinho tinto seco (verificar rótulo para ausência de glúten/lactose, embora a maioria seja naturalmente isenta).

Dica Romântica:

Desfrutem de uma refeição sofisticada e saborosa, celebrando a ocasião com pratos que agradam o paladar e respeitam as necessidades dietéticas.