



ORIENTAÇÕES PARA: ISAAC LOBATO FRANÇA

Vamos continuar com a dieta do Isaac sem: glúten, leite e derivados, açúcar, soja, produtos industrializados e milho. **Abaixo segue novamente a lista de alimentos que NÃO devem fazer parte da rotina alimentar dele, prestar atenção naqueles que estão em vermelho (são complementos das alterações que entreguei no consultório ou aquilo que você deve mudar o quanto antes).** Leia com bastante atenção e tenha uma cópia desta pagina no seu celular, para facilitar a consulta quando necessário:

ALIMENTOS PROIBIDOS

1) **GLÚTEN:** Sempre fazer a leitura de rótulo, é obrigatório à embalagem informar se o produto contém ou não contém glúten. Lista de alimentos que **CONTÉM GLÚTEN** e como ele pode vir escrito na lista de ingredientes:

- **Farinhas e féculas:** Trigo (farinha de trigo refinada, farinha de trigo integral, semolina (macarrão), germe de trigo, farelo de trigo, trigo kamut, trigo espelta ou seivagem, trigo triticales, trigoilhado, trigo para quibe, seitan (carne de glúten), farinha de rosca, centeio, cevada, malte e aveia.
- **Bebidas:** Ovomaltine, bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada, cevada pura. Outras bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo, achocolatados, refrigerantes.
- **Carnes variadas:** Patês enlatados, embutidos (salame, salaminho, presunto, peito de peru e salsichas), carnes à milanesa (feitos com trigo).
- **Condimentos:** Maionese, Ketchup, mostarda e temperos industrializados (sazon, caldo knorr, arisco entre outros), molho de shoyu e missô podem conter glúten.
- **Cereais integrais:** granolas comerciais (fibra ou germen de trigo), cereal all bran (fibra de trigo), cereais matinais (ex: chocobol, Knorr flakes, entre outros), ração humana, entre outros
- **Produtos maltados:** extrato de malte, sabor de malte, vinagre de malte, malte barley (de cevada), malte de arroz entre outros
- **Amidos:** amido modificado, amido de alimento modificado, amido de alimentos, amido gelatinizado, amido vegetal, mono ou diglicerídeos entre outros.
- **Fermentos biológico e químico:** para fazer pães e bolos muitos possuem glúten. Necessita fazer a leitura de rótulo.





- **Corantes e flavorizantes:** Cor caramelo, cor natural de mostarda em pó (verifique, pois pode ser só de origem de trigo), flavorizantes vanilina (ao invés de vanilla ou baunilha).
- **Hidrolisados:** amido de aveia hidrolisado, proteína da planta hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada, extratos proteicos vegetais, entre outros.
- **Especiarias desidratadas:** pimenta do reino, açafrão, orégano, canela entre outras. Fazer sempre a leitura de rótulo.
- **Encontrados em:** pães, torrada bauducco, croutons, biscoitos, bolacha recheada, macarrão (miojo), macarrão, pizza, lasanha, pães (pão de trigo, pão francês, pão doce, pão de fatia, pão de manteiga, torradas entre outros), crackers, cuscuz, farofas prontas, cones de sorvete, croissant, quibe, tortas, empadão, donuts, cupcakes, salgadinhos, cheetos, chouriço, batatas congeladas, chouriço, mucilon, entre outros.

2) **LEITE E DERIVADOS (LACTOSE E CASEÍNA).** Sempre fazer a leitura de rótulo, é obrigatório à embalagem informar se contém leite ou traços de leite. Lista de alimentos que CONTÉM LACTOSE E CASEÍNA e como ele pode vir escrito na lista de ingredientes:

- **Leite:** leite integral, leites em pó, leite sem lactose, leite semi-desnatado, leite desnatado, leite de caixinha, leite de saquinho, soro do leite em pó, proteína láctea, sólidos lácteos, pastas sólidas de leite, leite acidificado, leiteiro (leite de manteiga), leite evaporado, leite maltado, creme não lácteo de café, gordura do leite, gordura do leite, Yakult, leite ninho, leite condensado, leite de cabra, leite de búfala, leite de ovelha, entre outros.
- **Soro do leite:** soro do leite acidificado, soro do leite curado, soro do leite sem lactose, soro do leite desmineralizado, soro do leite hidrolisado, soro do leite em pó, soro do leite fresco, soro do leite concentrado, proteína do soro do leite caseinatos de sódio, sólidos do soro.
- **Queijos:** todos os tipos de queijos (sólidos ou cremosos), queijo prato, queijo mussarela, queijo minas, coalhada, queijo parmesão, queijo cottage, requeijão, queijo cremoso, ricota, queijo sem lactose, queijo de cabra, queijo de ovelha, queijo de búfalo, lactose de queijo lácteo, queijo coalho, lactose do queijo do lácteo, sabor do queijo, entre outros.
- **Cremes:** creme de leite, creme de leite integral e light, creme de leite azedo, creme de leite fresco (nata), leite condensado, chantilly.



- **Iogurte:** iogurte de qualquer marca, danoninho, iogurte de leite em pó, bebidas lácteas, iogurte sem lactose, iogurte de ovelha, iogurte de cabra, Kefir (feito do leite e vaca e depende do caso) entre outros.
 - **Manteiga:** todas as manteigas, sabor artificial de manteiga, gordura da manteiga, óleo com sabor da manteiga, sólidos de manteiga, manteiga batida, margarinas, manteiga ghee, entre outras.
 - **Caseínas e caseinatos:** Podem se apresentar na forma de caseinatos de amônia, caseinatos de cálcio, caseinatos de magnésio, caseinatos de potássio, caseinatos de sódio (ver rótulo). Encontrados em: queijo de soja (tofu), queijo de arroz, encontrado em alguns peixes enlatados (como atum), leite de coco em pó. Necessário fazer leitura de rótulo.
 - **Substâncias flavorizantes e aromatizantes:** coloração de caramelo, aromatizante de açúcar mascavo, aromatizante de creme de baveira, aroma de creme de coco, aromatizante natural de chocolate.
 - **Hidrolisados:** hidrolisado de caseína, hidrolisado de caseína do leite, hidrolisado do soro do leite, hidrolisado da proteína do soro do leite, entre outros
 - **Outros nomes:** lactoglobulina, lactoalbumina, fosfato de lactoalbumina, lactulose, lactose.
 - **Medicamentos:** verificar com seu médico todos os medicamentos prescritos quanto à presença de lactose (ler a bula).
 - **Produtos de higiene:** lenço umedecido, sabonete líquido, creme hidratante, ver a lista de ingredientes.
 - **Encontrado em:** sorvete, margarina, óleo com sabor de manteiga, pão de queijo, bolos, pães, biscoitos, biscoito maisena, pizza, lasanha, brigadeiro (qualquer docinho), vitaminas feita com leite, whey protein (concentrado, isolado e hidrolisado), fórmulas infantis (como: Sustagem, mucilon entre outras) entre outras.
- 3) **SOJA.** Sempre fazer a leitura de rótulo, é obrigatório à embalagem informar se contém ou não contém soja ou traços de soja. Lista de alimentos que CONTÉM SOJA e como ele pode vir escrito na lista de ingredientes:
- **Bebidas e iogurte:** leite de soja (Alprosoy, Jasmini, Isola Bio soja, Naturis entre outros).



- **Grãos:** soja, soja pasteurizada, molho soyo, óleo de soja, missô, farinha de soja, proteína texturizada de soja (PTS), entre outros.
- **Queijos:** Tofu e tempê.
- **Lecitina de soja:** maiorias dos produtos industrializados possuem lecitina de soja na sua composição. Fazer a leitura de rótulo.
- **Encontrados em:** óleo de soja, preparações sem glúten (sempre fazer leitura de rótulo), chocolate de soja (chocoso entre outros), produtos industrializados.

4) AÇÚCAR: Sempre fazer a leitura de rótulo. Lista de alimentos que **CONTÉM** AÇÚCAR e como ele pode vir escrito na lista de ingredientes:

- **Exemplos:** açúcar, açúcar refinado, maltodextrina, xarope de glicose, xarope de milho, dextrose, dextrina, açúcar mascavo, açúcar invertido, frutose, sacarose, amido modificado, xarope de malte, lactose, açúcar demerara, açúcar de coco, mel, melado, cana de açúcar, agave entre outros.
- **Encontrados em:** biscoitos, pães, bala, chiclete, pirulito, docinhos, bolos, tortas, bolacha recheada, biscoito de maisena, produtos industrializados, entre outros. Fórmulas hidrolisadas infantis (NAN, aptamil, neo Advance, sustage, mucilon, entre outros), fórmulas de aminoácidos, entre outras.

5) ADITIVOS QUÍMICOS: estão presente em produtos industrializados (como: lasanha, pizza congelada, nuggets, sopas de saquinho, caldos e temperos prontos (caldo Knorr, arisco entre outros), salsichas, embutidos (presunto, peito de peru entre outros), sucos em pó (tang, clight entre outros), gelatina (royal entre outras), suco de caixinha entre outros). Aparecem escritos na lista de ingredientes na forma de números ou nomes, conforme a descrição abaixo:

- **Corantes artificiais:** (102) tartrazina, (104) amarelo quinolina, (110) amarelo do sol, (122) carmoisina, (123) amaranto, (124) vermelho ponceu, (127) eritrosina, (129) vermelho allura, (132) indigotina, (133) azul brilhante, (142) S. verde, (143) verde rápido, (151) preto brilhante, (155) marrom de chocolate. Podem estar presentes em doces, bebidas, cereais e em muitos alimentos processados.
- **Corantes naturais:** urucum (160b). Presente em iogurte, sorvetes, pipocas entre outros.



- **Conservantes:** (200-203) sorbatos (em margarinas, molhos, bolos, produtos de frutas), (210 – 213) benzoatos (em sucos, refrigerantes, xaropes, medicamentos, entre outros), (220 – 228) sulfitos (em frutas secas, bebidas de frutas, salsichas entre outros), (280 – 283) propionatos incluindo cultura de soro de leite / dextrose (no pão, bolinhos, produtos de panificação), (249 – 252) nitratos, nitritos (em carnes processadas, como presunto entre outras)
- **Intensificadores de sabor (glutamato monossódico):** (621) GMS - hidrolisado de proteína vegetal, extrato de levedura, (627, 631, 635) – inosinato dissódico, ciclase dissódica, ribonucléidos entre outros.
- **Antioxidantes sintéticos:** (310 – 312) galatos, (319 – 320) TBHQ, BHA, BHT
- **Outros:** edulcorantes ou adoçantes, estabilizantes, emulsificantes, entre outros.

6) Alimentos que deram elevados no teste IgG:

- **Ovo:**
 - A clara deve ser evitada, porém ele pode consumir a gema.
 - Prestar atenção nos produtos que contém ovo na sua composição.
- **Castanha de caju**
- **Ervilha.**
- **Abacaxi**
 - Pode consumir 1 vez na semana apenas.

7) MILHO: Pode ser consumido com MODERAÇÃO, somente o MILHO ORGÂNICO e sem ser transgênico (necessita ter o selo).

- Opção: milho, milho em lata, espiga de milho, farinha de milho, milharina, fubá, amido de milho (maisena), flocos de milho, canjica, cuscuz, pipoca, óleo de milho, polenta entre outro.

Abaixo segue uma lista de alimentos que DEVEM fazer parte da rotina alimentar do seu filho:

ALIMENTOS PERMITIDOS

- 1) **Produtos orgânicos:** frutas, verduras, cereais (arroz integral, quinoa em grãos entre outros), leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha), carnes, ovos entre outros.
- 2) **Cereais sem glúten:** arroz (farinha, amido, creme de arroz (pó), arrozina, arroz integral), trigo mourisco ou sarraceno (grãos, farinhas e macarrão), batata (farinha ou fécula), araruta (farinha), sorgo (farinha ou grão), mandioca ou aipim (fécula ou farinha),



tapioca (goma ou hidratada), polvilho doce ou azedo, farinha de sorgo, macarrão de cereais (arroz, mandioca, quinoa, amaranto, grãos de bico (farinha), entre outros).

- **IMPORTANTE** - Prefira utilizar as farinhas na sua versão **INTEGRAL**. Ex: arroz integral, farinha de arroz integral, arroz cateto integral, quinoa (grãos, farinha e farelo), amaranto (grãos, farinha e farelo), painço, alpiste, sorgo, trigo sarraceno, aveia sem glúten, psyllium, farinha de coco, entre outras.

3) Marcas de produtos sem glúten (*sempre fazer a leitura de rótulo antes de comprar as marcas indicadas, muitas vezes a empresa muda de ingrediente por falta de insumo* urbano (arroz), mãe terra (vários produtos), fitfood (bolacha de arroz), Camil (bolacha de arroz), Name (bolacha de arroz e polvilho), Okoshi (bolacha de arroz), quinoa real + amaranto – reserva mundi (macarrão), Ceres Brasil (macarrão), Casarão linha gourmet (macarrão), Carpe etiam (macarrão), Bel gil (várias opções), Zaya Flour (pão das galáxias e outras opções), bem leve (mix para pão), pão sem glúten (Heart, entre outras).

4) **Tubérculos:** batatas (**batata doce, baroa e yacon**), mandioca, inhame, cará entre outras.

- Neste momento tente evitar a batata inglesa.

5) **Substituição do leite e derivados** (*sempre fazer a leitura de ingredientes antes de comprar as marcas indicadas, muitas vezes a empresa troca a lista de ingredientes por falta de insumo*):

- **Leites vegetais - marcas indicadas:** leait, pura vida (coco cream - leite de coco em pó), essential nutrition (vegan Delight - leite de coco em pó) entre outros.
Ver as receitas.
- **Iogurtes vegetais - marcas indicadas:** vida veg (sem açúcar – sabor de coco apenas), fresco (linha low carb), nogurte, pura vida (probiogurt – pó para fazer iogurte me casa), ou feitos em casa (ver receitas).
- **Queijos vegetais – marcas indicadas:** vida veg, mandiokejo, novah, super bom, vequita, nomoo entre outros.
- **Pão de queijo vegano - marcas:** satulana, bela gil, entre outros.

6) Para adoçar utilize adoçantes naturais: stévia, xilitol, eritritol, luó Han Guo (monk fruit), entre outros. Marca indicada: sweet lift – essential nutrition, stévia 100%, monk fruit - vitafor entre outros. Use com moderação, prefira utilizar a própria fruta para adoçar.

7) A marca do frango orgânico que eu indico e que vende no supermercado é Korin (<https://www.korin.com.br/>). Eles possuem vários produtos orgânicos. Porém antes de comprar sempre faça a leitura de rótulo.



8) O consumo de milho orgânico e não transgênico pode ser feito apenas em forma de pipoca e espiga de milho. E deve ser feito no máximo 1 vez na semana. Fazer a pipoca na panela com azeite de oliva extravirgem ou utilizar pipoqueira elétrica.

- **Comprar nenhum snack que possua milho na sua composição, mesmo que não seja transgênico. Melhor evitar a farinha de milho. Utilizar somente nas formas citadas acima.**

GERAIS

- 1) Prefira escolher as frutas e verduras orgânicas da estação.
- 2) Caso não encontre as frutas e verduras orgânicas, prefira a fruta e verdura da estação.
 - Ou comprar máquina ozonizadora: ozonelife – ozone generator. Deixar por no mínimo 1h as frutas e verduras com agrotóxico e os orgânicos apenas 20 minutos.
 - Ou retirar a casca das frutas e verduras com agrotóxico, antes do consumo.
 - Porém é melhor repetir a fruta e a verdura orgânica que você já encontrou e faz uso á utilizar produtos não orgânicos.
- 3) Utilize somente água filtrada ou mineral para beber e/ou cozinhar os alimentos do seu filho. Comprar um filtro que alcalinize, retire os metais pesados, cloro e flúor da água:
 - **MUITO IMPORTANTE - Dicas de filtros:** purific.com.br (entrar no site e comprar o filtro com o refil low flúor. Caso tenha dúvida entrar em contato com a Suellen (48) 91912392 ou Davi (47) 96637225), ou www.acqualive.com.br (contato a Helana (48) 99770021), ou www.diluka.com.br (escola opção de osmose reversa – melhor filtro entre todos que citei ou contato é o do Marcelo (48) 98297722). Opte pelas velas que possuem vários estágios.
 - **Filtro para chuveiro:** <https://www.acqualive.com.br/produtos?busca=chuveiro>, <https://www.diluka.com.br/purificadores-de-agua-chuveiro/>, <https://www.acqualive.com.br/produtos?busca=banheira> .
 - **Dica de garrafinhas:** garrafinha de inox, garrafinha de vidro com proteção, garrafinha purificadoras da purific (purific.com.br) entre outras.
 - **Aumentar a oferta de água para seu filho, pois 70% do organismo dele é composto de água, logo, quando mais hidratado o organismo dele estiver, melhor é seu funcionamento. Ofertar em torno de 300 ml a 450ml por dia. Deixar uma garrafinha perto dele, para ele conseguir pegar quando sentir sede.**



- Não oferecer líquidos durante o almoço e jantar. Somente 30 minutos à 1h antes ou depois da refeição.

4) Antes de comprar qualquer produto, leia o rótulo!

- O primeiro ingrediente listado na lista de ingredientes é o que mais tem no produto. Ex: se você for comprar um biscoito integral, onde o primeiro ingrediente listado na lista de ingredientes é farinha de arroz e o segundo ingrediente é farinha de arroz integral, isso quer dizer que o produto não é integral, pois ele tem mais farinha branca do que integral. Para ser integral o primeiro ingrediente deve ser a farinha de arroz integral.
- Quando menos ingrediente o rótulo possuir, melhor é o produto.
- Quanto maior a data de validade do produto, pior é o produto.
- Se no rótulo aparecer números, este produto não é de qualidade, pois possui muito aditivo químico.

5) Preparo das leguminosas orgânicas (feijão, lentilha e grão de bico):

- Antes de cozinhar deixar de molho em água filtrada com 1 colher de sopa de vinagre de maçã (para cada litro) ou 1 limão espremido por 24h à 48h (depende se após o consumo seu filho ainda sinta ou não gases). Deixar tampando com um pano fino, e realizar a troca da água a cada 7h, é necessário deixar na geladeira e o uso do vinagre ou limão só é necessário no 1º momento. Desprezar a última água, colocar uma nova água filtrada e iniciar o cozimento na panela ou panela de pressão.
- Trocar sempre o tipo de leguminosas oferecidas. Ex: segunda feijão preto, terça lentilha, quarta grão de bico, quinta feijão carioca, sexta ervilha e por aí vai. Pode ser por dia ou por semana.
- Sempre que preparar as leguminosas, incluir açafrão da terra (cúrcuma) com um pouco de pimenta do reino (não é necessário muito, somente para liberar as propriedades da cúrcuma), folha de louro (retirar antes de colocar no prato dele).
- Deixar para salgar as leguminosas no final da preparação. E utilizar sal marinho.
- Incluir verduras e legumes dentro do preparo das leguminosas. Começar incluindo aquilo que ele não gosta de comer, não é necessário colocar muito e/ou várias opções. Vá colocando aos poucos e variando. Escolha principalmente as fontes de Brássicas (como: brócolis, couve, couve-flor,



repolho, espinafre, couve-de-bruxelas, nabo e rúcula) e vegetais verdes e verdes-escuros.

- Caso ele não aceite comer as leguminosas com os legumes e verduras aparecendo, você pode pegar elas e bater com uma parte do feijão e depois voltar para panela para misturar com o resto. Sempre trocar as verduras e legumes colocados, não é necessário utilizar todos juntos.
- Fazer as leguminosas com caldo de ossos (ver receita).
- Quando servir o prato dele, incluir gotas de limão ou laranja (para melhorar absorção de vitaminas e minerais).
- Não incluir na preparação: linguiça, bacon, calabresa, entre outros.

6) Preparo dos cereais sem glúten (arroz, arroz integral, quinoa orgânica, entre outras): Lavar bem e deixar de molho com água filtrada por 6h à 8h antes de iniciar o cozimento. Jogar a água fora e iniciar o cozimento com uma nova água.

- Preferir as opções integrais como: arroz integral, quinoa em grãos (fazer igual o arroz), amaranto em grãos (fazer igual arroz), painço, arroz basmati, arroz vermelho, arroz negro, entre outros.
- Começar a misturar o arroz branco com o arroz integral, ou arroz branco com quinoa em grãos ou amaranto em grãos (o preparo é igual ao do arroz), ou arroz branco com arroz vermelho ou negro entre outros.

7) Não ofereça frutas secas para ele. Como foi retirada a água presente nelas à quantidade de açúcar da fruta aumenta. Exemplos: uva passa, damasco, ameixa seca, tâmara entre outros. Você pode utilizar com moderação para adoçar alguma preparação.

8) Substituição do ovo nas receitas:

- 1 ovo = 1 colher de sopa de semente de chia + 2 colheres de sopa de água. Deixar de molho por 20 minutos. Ela já vai ficar com a consistência de gelatina.
- 1 ovo = 1 colher de sopa de farinha de linhaça + 2 colheres de sopa de água filtrada. Deixar de molho por 20 minutos. Ela já vai ficar com a consistência de gelatina.
- 1 ovo = 1 colher de sopa de agar – agar + 1 colher de sopa de água. Misturar bem.
- 1 ovo = ½ banana amassada.
- 1 ovo = ½ xícara de purê de banana, maçã ou pera.
- 1 ovo = ½ xícara de biomassa da banana verde (ver receita)
- 1 ovo = ½ xícara de purê de batata, inhame ou batata doce.



9) Para cozinhar utilize somente o azeite de oliva extravirgem (Acidez abaixo de 0,5%) ou óleo de coco extravirgem. NÃO utilizar óleo de soja, canola, girassol, milho entre outros.

- Antes de oferecer o prato para ele adicionar uma colher de sopa de azeite de oliva extravirgem por cima. Você pode iniciar com 1 colher de chá e ir aumentando aos poucos.
- Dica: aromatizar o azeite de oliva extravirgem com alho, alecrim e orégano. Comprar o azeite de oliva extravirgem, abrir e colocar dentro, 1 a 3 ramos inteiros de alecrim e orégano orgânico, e/ou 3 a 5 dentes de alho (retirar a pele e amassar com um faca) e colocar dentro do azeite. Deixar o vidro em repouso por 1 semana num lugar escuro. Depois é só utilizar.

10) Inclua na alimentação dele semente de abóbora (1 a 2 colheres de sopa por dia): você pode comprar pronta em casa de produtos naturais ou fazer em casa. Comprar a abóbora (prefiro fazer com a abóbora cabotiá), retirar as sementes, lavar bem e coloca-las no forno com óleo de coco e deixar secar, ela fica bem crocante. Você pode utilizar ela assim ou moer ela no liquidificador fazendo uma farinha e adicionar nas preparações como sucos, vitaminas, bolos, feijão entre outras. Você pode fazer o mesmo com a semente de melão. As 2 possuem excelentes funções antifúngicas.

11) Inclua na alimentação dele produtos com base de coco como: farinha de coco, leite de coco, óleo de coco, polpa do coco (retirado do coco marrom ou verde), lascas de coco entre outros. O coco além de ser rico em fibras possui ácidos láurico, caprílico e cáprico que possuem propriedades antifúngicas e antibacterianas.

12) Não usar produtos enlatados e nem caixas de tetra-pack, pois são feitas de alumínio, que é um metal pesado que inflama o organismo do seu filho. Ex: latas de atum, sardinha, extrato de tomate, caixinha de sucos entre outros. Preferir fazer em casa ou comprar os orgânicos em potes de vidro.

13) Prefira oferecer a fruta in natura para seu filho do que o suco feito com ela. Porém se for oferecer o suco faça em forma de refresco (dê preferência não coe e nem adoce). Utilizar 1 fruta pequena para 200ml de água. Aproveite para incluir couve ou outro vegetal verde dentro do refresco.

- Suco de laranja: espremer 1 laranja e completar o restante como água (até chegar a 200ml).
- Suco de limão: espremer 1 limão e completar o restante como água (até chegar a 200ml).
- Suco de uva integral orgânico sem adição de açúcar e conservante (aqueles em garrafa de vidro): 50ml de suco para 150 ml de água.



- Suco de maçã: 1 maçã pequena e completar o restante como água (até chegar a 200ml).
 - Suco de abacaxi: 1 rodela de abacaxi e completar o restante como água (até chegar a 200ml).
 - Suco de maracujá: ½ maracujá e completar o restante como água (até chegar a 200ml).
- 14) Sempre que possível utilizar o caldo de osso nas preparações salgadas (ver receita). Ex: na preparação do feijão, arroz, macarrão, carnes entre outras.
- 15) Nas preparações salgadas em geral abuse no uso dos temperos naturais ou desidratados como: açafrão da terra (cúrcuma), pimenta do reino (não é necessário muito só para fazer a liberação dos nutrientes do açafrão), orégano, sálvia, alho e alecrim. São opções que possuem função antifúngica e anti-inflamatória.
- 16) É interessante que a família entre na dieta junto, para incentivá-lo. Faça o consumo de frutas e verduras na frente dele, assim como você também deve provar as novas receitas. A família serve de exemplo e incentivo, desta forma se torna mais fácil do seu filho aderir ao plano.
- 17) Preferir fazer o alimento do seu filho em casa utilizando os alimentos permitidos e somente comida de verdade. **DESCASQUE MAIS E DESEMBALE MENOS.**
- 18) A monotonia alimentar (sempre dar a mesma coisa) dificulta a nutrição do seu filho. Sempre mudar o tipo de alimento consumido e/ou sua preparação. Seguir o plano alimentar sugerido.

MATERIAIS E UTENSÍLIOS DA COZINHA

- 1) Substituir todos os utensílios de plásticos e silicone (garrafinhas, mamadeiras, potes para guardar alimentos (Independente da preparação: cozidos, crus ou gelados), copo de plástico, forminhas de cupcake, forminhas de bolo, canudo de plástico entre outros) por vidro ou inox. O plástico possui uma substância chamada de Bisfenol A que intoxica e inflama o organismo do seu filho.
 - Marca de mamadeira de vidro: avent entre outras.
 - Marca de garrafinhas e potes de inox: buba, Tramontina entre outros.
- 2) Substituir as panelas de teflon e/ou alumínio pelas: vidro, barro, inox (<https://www.tbox.com.br>) e 100% cerâmica (deve conter uma certificação que aponte a utilização de materiais atóxicos na fabricação. Opte por aquelas feitas de Ceraflame - <https://www.ceraflame.com.br/>).



- 3) Para cozinhar utilize colher de inox, madeira e/ou bambu. Se escolher utilizar a colher de madeira após o uso, lave-a bem e coloque-a para secar ao sol ou no forno quente. Fazer a troca a cada 2 a 3 meses ou caso apareça fungo.
- 4) Substituição da esponja para lavar louça, pela bucha vegetal.

HIGIENE PESSOAL

- 1) **Pasta de dente:** utilizar as pastas de dente sem conservantes químicos e flúor. Marcas indicadas: orgânico natural, boni natural, weleda entre outros. Substituir a escova de dente pela escova de dente feita de bambu.

MUDANÇAS EM CASA

- 1) **Paredes:** observar se tem aparecimento de mofo. Mofo também é considerado um tipo de fungo (Ele também passa para o organismo do seu filho). Sempre que possível abrir as janelas da casa e deixar o pegar sol.
- 2) **Cortinas de pano:** devem ser retiradas para lavar com frequência (necessário lavar todo mês).
- 3) **Toalha de banho:** deve ser seca no sol diariamente ou secadoura e não deixar no banheiro pendurada.
- 4) **Colchão da cama:** deve ser colocado para pegar sol semanalmente ou diariamente.
- 5) **Sofá:** se for de pano será necessário chamar o pessoal para higienizar, ou comprar aqueles aspiradores para limpeza.
- 6) **Roupas em geral:** Devem ser secas no sol.
- 7) **Máquina de lavar roupa:** deve ser higienizada mensalmente (somente com água e Qboa ou vinagre).

15/11/2021.

Suzana Marques da Silveira
CRN 10 4469