

# Prescrição nutricional

## Vitaminas pós cirurgia bariátrica

### Análise dos seus exames

Você está bem nutrido, Pedro. Seus resultados de exames são típicos de alguém que suplementa com o Fusion Plus. Estranhei seu ferro circulante, porém. Revisei seu prontuário e vi que você já tinha esse padrão, mesmo com bons níveis de ferritina e hemoglobina. Não dá pra dizer que você tem anemia. A princípio não vou prescrever ferro, mas vou pegar no seu pé em relação a adicionar uma fruta fonte de vitamina C no almoço, para otimizar essa absorção. E vamos monitorando ao longo do tempo. Mantenha o uso de vitamina D (4000 UI/dia - sugiro em gotas) e de B12 (semanal, via oral).

### Cupons de desconto

- Lauton - VERONICAMEDEIROS - 20% - <https://www.lauton.com.br/>
- Belt Nutrition - NUTRI10 - 10% - <https://www.beltnutrition.com.br/>
- DUX - PACVERONICAMEDEIROS - 20% - <https://www.duxnutrition.com/>
- Ocean Drop - EXPERT20 - 20% - <https://www.oceandrop.com.br/>

### Opção 01:

- 1 - Bariatric Fusion Plus (3 por dia - 2 no almoço e 1 no jantar) / Supri Bari Plus (4 por dia - 2 no almoço e 2 no jantar)
- 2 - Vitamina D (colecalfiferol) cápsulas ou gotas - 4000 UI/dia (tomar no café da manhã ou almoço)
- 3 - Citoneurim 5000, 1x/semana (preferencialmente no jejum)

### Opção 02:

- 1 - Bariatric Fusion - Cápsulas - Tomar 2 por dia (1 no almoço e 1 no jantar)
- 2 - Vitamina D (colecalfiferol) cápsulas ou gotas - 4000 UI/dia (tomar no café da manhã ou almoço)
- 3 - Citoneurim 5000, 1x/semana (preferencialmente no jejum)
- 4 - Citrato de cálcio (qualquer marca) - 250mg (1 por dia, no café da manhã)

### Opção 03:

- 1 - Bariat XR - Cápsulas - Tomar 2 por dia (1 no almoço e 1 no jantar)
- 2 - Vitamina D (colecalfiferol) cápsulas ou gotas - 4000 UI/dia (tomar no café da manhã ou almoço)
- 3 - Citoneurim 5000, 1x/semana (preferencialmente no jejum)
- 4 - Citrato de cálcio (qualquer marca) - 500mg (1 por dia, no café da manhã)

