

4 - DICAS:

- ✓ Aumente ligeiramente a quantidade usual de arroz com caldo de feijão ou de outro grão (soja, grão-de-bico, lentilha ou ervilha) para manter o aporte energético da refeição, compensando a ausência de carne;
- ✓ Se quiser tomar uma sopa que leve carne em sua composição, apenas separe a carne e consuma a sopa normalmente;
- ✓ Caso sinta muita falta da carne, utilize PTS (proteína texturizada de soja) miúda, preparada como carne moída;
- ✓ Use apenas sal e azeite de oliva para temperar as saladas.

OBS.: as orientações deste manual são aplicáveis independentemente do lugar que escolher para fazer suas refeições.

Fique tranqüilo. A ausência de carne animal na dieta destes três dias não trará nenhum prejuízo ao seu estado nutricional, mesmo porque o consumo de laticínios e ovos será mantido, garantindo o aporte protéico.

Quanto ao valor energético, pode-se substituir a carne animal por outros itens que irão contribuir para suprir as necessidades diárias (valores médios):

- grãos- 1 colher de sopa (20g) = 60kcal;
- Queijos - 1 fatia (25g) = 82kcal;
- Ovos - 1 unidade = 75kcal;
- Legumes cozidos - 1 pires de chá (100g) = 36kcal;
- Amidos (batata, arroz, aipim) - 1 colher grande (100g) = 128kcal

Para fins de comparação, considere que 100g de carne bovina (1 bife médio) tem cerca de 210kcal.

1- 2.500kcal/dia é a recomendação da OMS para homens com cerca de 70kg (eutróficos) e atividade física moderada.

ORIENTAÇÃO PARA O EXAME DE PESQUISA DE SANGUE OCULTO NAS FEZES

1 - Nas 72 horas que antecedem a coleta e mesmo no dia da coleta da amostra, você **NAO DEVERA INGERIR:**

- Carne de qualquer animal;
- frios e embutidos (salame, presunto, salsicha, lingüiça...);
- beterraba;
- Frutas cítricos (tomate, laranja, limão, abacaxi, morango, acerola, kiwi, maracujá...);
- vegetais de cor verde-escura (couve, brócolis, agrião, rúcula, escarola, almeirão e radite);
- talos de vegetais crus (como dos diversos tipos de alface);
- alimentos com fibras insolúveis: arroz integral, fibra de trigo, linhaça, granola crua ou torrada, sementes cruas ou torradas, cascas de frutas, casca e sementes de tomate, casca de feijão e de milho;
- vinagre;
- pimentas in natura ou molhos a base de pimentas;
- purgativos ou laxativos;
- medicamentos ou suplementos que contenham:
 - ácido acetilsalicílico (Aspirina, AAS, Alka Seltzer, Doril, Melhoral, Sonrisal etc)
 - sais de ferro (Combiron, Iberin, Sulfato ferroso, Novofer, Rubroton etc)
 - vitamina C (Cebion, Cewin, Targifor C, Centrum etc)

2 - Até que seja encaminhado ao laboratório, o material deverá permanecer em local fresco, sem incidência de raios solares ou geladeira por, no máximo, **48h após a coleta.**

3 - Sugestões de consumo para o período:

DESJEJUM

- ✓ Café com leite
- ✓ leite com chocolate
- ✓ vitamina de leite batido com fruta*
- ✓ iogurte com frutas picadas*
- ✓ frutas picadas, amassadas ou sucos*
- ✓ mingou de maisena, de farinha láctea, de aveia
- ✓ leite com sucrilhos
- ✓ torradas com geléia, doce de frutas* ou mel
- ✓ sanduíches tipo queijo-quente (pão de forma comum, pão de hamburgger, de hot-dog, broa, pão sovado, pão caseiro)
- ✓ bisnaguinha com requeijão

* Frutas indicadas (sem casca): maçã, pêra, mamão, melão, melancia, manga, banana.

LANCHES MANHÃ E TARDE

- ✓ Fruta in natura sem casca ou seus sucos*
- ✓ Banana, maçã ou pêra assados no microondas
- ✓ Pão de forma simples com manteiga ou requeijão
- ✓ Pão caseiro
- ✓ Bolo simples
- ✓ Iogurte com ou sem sabor de frutas*
- ✓ Polenguinho
- ✓ Suco de soja (tipo Ades)*
- ✓ Biscoitos doces e salgados
- ✓ Biscoito de polvilho
- ✓ Pipoca de canjica doce ou salgada
- ✓ Sfiha de queijo, pão de batat, pão de queijo
- ✓ Brioche, chineque
- ✓ Produtos da máquina de café

* Frutas indicadas (sem casca): maçã, pêra, mamão, melão, melancia, manga, banana.

ALMOÇO E JANTAR

- ✓ Arroz, polenta ou macarrão com caldo de feijão
- ✓ Legumes cozidos ou refogados (cenoura, chuchu, abobrinha, vagem, couver-flor, repolho branco)
- ✓ Salada de folhas claras e tenras (como alface sem o talinho)
- ✓ Acelga e repolho refogados
- ✓ Sopa sem carne na composição
- ✓ Purê de batata, madalena de legumes
- ✓ Macarrões diversos com molho branco ou ao alho e óleo
- ✓ Grãos: ervilha, lentilha e grão-de-bico (em sopas ou saladas)
- ✓ Batata e aipim fritos, cozidos ou assados
- ✓ Farinha de mandioca/milho
- ✓ Farofa, cuscuz, tortas de legumes
- ✓ Torrada, mini-pão de leite
- ✓ Todas as preparações à base de ovo (frito, omelete, cozido...)
- ✓ Pizza de mussarela, queijos ou alho e óleo
- ✓ Panqueca com recheio de queijo ou legumes
- ✓ Azeitona e champignon em conserva
- ✓ PTS (proteína texturizada de soja)
- ✓ Fruta de sobremesa*
- ✓ Pêssego e goiaba em calda
- ✓ Arroz-doce, canjica, gelatinas, flans, pudins, sorvetes, bolos...

* Frutas indicadas (sem casca): maçã, pêra, mamão, melão, melancia, manga, banana.