

## CARDÁPIO PARA GASTRITE

| REFEIÇÃO  | ALIMENTOS                                  | SUBSTITUIÇÕES   |
|---|--|---|
| <i>Desjejum</i>   | Leite semi ou desnatado                    | Iogurte desnatado ou light ou suco de fruta natural (com o suco de fruta não ácida) ou chá de ervas claras (camomila, erva doce, cidreira) ou chá de frutas |
|   | Açúcar ou adoçante                         | Preferir adoçantes naturais (esteviosídeo, frutose, sorbitol) ou um artificial que não tenha sódio (ex: sacarina sódica ou ciclamato de sódio)              |
|   | Pão francês ou de fôrma                    | Biscoitos salgados ou doce (exceto recheado) ou torrada ou tapioca ou bolo simples (sem recheio)  |
|   | Queijo fresco                              | Ricota ou cottage ou requeijão light, geleia.   |
| <p>* Evitar o consumo de café, chá preto, mate e achocolatados</p> <p>* Se não quiser consumir pães, pode substituir por uma fruta e um cereal integral; exemplo: banana amassada com aveia ou mamão com granola.</p> |  |   |
| <i>Lanche da manhã</i>  | Fruta não ácida                            | Iogurte desnatado ou light ou barra de cereais light ou bolacha não recheada  |
| <i>Almoço</i>   | Arroz                                      | Macarrão (exceto o instantâneo) ou batata, mandioca, mandioquinha, cará ou inhame.  |
|   | Feijão                                     | Grão de bico, lentilha, ervilha, soja ou fava   |
|   | Carne vermelha magra – sem gordura visível | Frango ou peixe ou ovo (consumo moderado)   |
|   | Legumes ou verduras                        | Cenoura ou beterraba, abobrinha, chuchu, vagem, berinjela ou brócolis, repolho, espinafre.  |
|   | Salada crua                                |   |
|   | Sobremesa                                  | Fruta (não ácida) ou doce (gelatina, flan, arroz doce)  |
| <p>* Consumir as carnes (vermelha ou brancas) de forma grelhada, cozida ou assada. Os ovos podem ser preparados cozidos ou em forma de omelete</p>  |  |   |

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| <b>Lanche da Tarde</b> | Pode ser igual ao desjejum ou uma vitamina de leite desnatado batido com frutas   |  |
| <b>Jantar</b>          | Pode ser igual ao almoço ou preparar uma sopa caseira (sem acréscimo de parmesão) |  |
| <b>Ceia</b>            | Fruta não ácida   | Mingau de maisena ou com aveia ou gelatina ou biscoito doce (não recheado) |
|                        |   |  |

### **Observações:**

- Se quiser variar os alimentos ou não tiver disponibilidade de qualquer alimento da coluna do meio, substituir por um alimento ou preparação da coluna da direita (substituições);
- Evitar jejum prolongado. É recomendada a alimentação fracionada em 5 a 6 refeições;
- Mastigar bem os alimentos, comer sem pressa e evitar as temperaturas muito quentes das preparações;
- Evitar beber líquidos junto às refeições principais (almoço e jantar) e evitar refrigerantes e bebidas alcoólicas por serem irritantes da mucosa gástrica;
- Evitar o consumo de: doces concentrados como goiabada, doce de leite, chocolate e alimentos/preparações gordurosas como frituras, maionese, salgadinhos, *fast foods* e temperos e molhos condimentados (pimenta, mostarda, catchup, curry, alho e cebola crus).