

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>		

Lanche da Tarde	Pode ser igual ao desjejum ou uma vitamina de leite desnatado batido com frutas	
Jantar	Pode ser igual ao almoço ou preparar uma sopa caseira (sem acréscimo de parmesão)	
Ceia	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).