



CURA DE EMAGRECIMENTO

Dieta Qualitativa

- 1º. - A dieta é a terapeutica mais eficaz para emagrecer e quando orientada pelo médico é absolutamente inofensiva.
- 2º. - Revele ao seu médico as dificuldades que a dieta lhe apresenta mas não as exagere com o fim de lhe atenuar o rigor.
- 3º. - Tome apenas os remédios que o médico lhe indicar ou submeta à sua apreciação qualquer anúncio ou conselho estranho que lhe deem.
- 4º. - Siga com rigor estas indicações:

Não coma sopas espessas, molhos, purés de farinhas, doces, compotas,, frutas secas, peixe ou carne gorda ou em conserva.

Beba pouco, de preferência fora das refeições e não abuse da cerveja e dos vinhos doces.

Use principalmente como temperos o limão, o vinagre, e a pimenta.
Reduza o mais possível a manteiga, o azeite, a banha e o sal.

ALIMENTOS

Permitidos

Proibidos

Peixe { Pescada, pargo salmonete, besugo, chicharro, lagosta, ameijoas, ostras e mexilhões.

Bacalhau, atum, sardinha, enguias e conservas

Carne { Vitela, vaca, carneiro, cavalo, coelho, galinha, caça, fígado e rim.

Língua de vaca, porco, pato, carnes fumadas e salgadeira.

Vegetais

Grupo 1

Grupo 2

Grupo 3

Couves, couve flor, couve de Bruxelas, saladas verdes, tomate, pepino, pimentos, grelos, rabanetes, aipo, espargos, bróculos e espinafres.

Cebolas, nabos e cenouras

Batata (100gr) ervilhas verdes (130grs)
Feijão ou favas cruas sem casca (100grs)

ou
4 colheres de sopa de feijão cozido
4 colheres de sopa de grão cozido
3/5 colheres de sopa de favas cozidas
6 colheres de sopa de ervilhas cozidas

ou
2 colheres de sopa de arroz cozido
2 colheres de sopa de massa cozida

Fruta

Uma dose de frut corresponde a

Morangos	200grs.	Alperces	2	Laranja	1
Melancia c/casca	200grs.	Pera	1 pequeno	Sumo de 1 laranja	
Melão c/casca	100grs.	Pera	1	Nêspetas	1 pequena
Ananáz c/ casca	100grs.	Maçã	1 pequena	Ameixas	1 pequena
Uvas	60grs.	Damascos	2	Banana	meia
Cerejas	24bagos	Pêssego	1	Figos frescos	2