U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Mod. 3

DIETA PARA TRATAMENTO DA OBESIDADE

Glúcidos 140grs — Prótidos 74grs — Lípidos 20grs — Calorias 1000

PEQUENO ALMOÇO
- Leite desnatado 2dcl c/ chá ou café e sacarina ou sucaril.
- Meio papo-seco (35grs de pão ou biscoitos pouco doces).

ENTRE O PEQUENO ALMOÇO E O ALMOÇO - Uma peça de fruta

ALMOÇO
- Caldo de carne simples, com hortaliça ou engrossado com nabo, nabiça e abóbora
- Um bife magro grelhado ou uma posta de peixe cozido ou grelhado (120grs)
- Uma batata cozida
- Um prato de hortaliça cozida
- Um prato de hortaliça em salada
- Uma peça de fruta
- 1/4 de papo-seco (20grs de pão)
- Chá ou café sem açucar.

LANCHE - Duas peças de fruta ou um ovo quente ou cozido

JANTAR - Como o almoço, menos a batata

Temperar tudo com pouco sal

Deve beber poucos líquidos e, de preferência, fora das refeições.

Tomar à vontade: Caldo de carne, Sumo de limão, Vinagre, Mostarda, Pimenta e Pickles, Pudins de gelatina feitos com essência e sacarina ou sucaril.

Alimentos proíbidos: Carnes gordas, Peixes gordos , Fritos, Pastéis, Pastelões, Repôlho, Couve-flor, Amendoas, Nozes, Chocolates, Doces, Bebidas doces, Cerveja, Molho branco, Molho gordo , Uvas, Figos, Castanhas, Sorvetes e Azeitonas.

N.B. - Para temperar as saladas pode usar uma mistura de uma parte de azeite com três de parafina medicinal.

SUBSTITUIÇÕES

UMA BATATA - Pode ser substituída por três colheres de sopa de Arroz, Massa, Feijão, Grão, Fava, Ervilha (medidas depois de cozinhados)

UMA LARANJA- Pode ser substituída por uma Banana pequena, uma Pêra pequena, uma Maçã pequena, 100grs de Ananás, 100 grs de Melão, 200grs de Melancia, 200grs de Morangos, 24 Cerejas, 24 Ginjas, 4 Nêsperas e 2 Alperces.

PEIXES MAGROS E MARISCOS - Fanece, Linguado, Pargo, Carapau, Pescada ou Bacalhau bem demolhado, Camarão, Ameijoas, Lagosta, Lagostim, etc.

CARNES MAGRAS - Vitela magra, Vaca magra, Fígado, Rim, Frango, Galinha magra, Coelho manso, Caça (Coelho bravo, Lebre, Perdiz, Pato bravo), etc..