

DIETA SEM ADITIVOS

Permitidos

Cereais – pão e todos os cereais comprados frescos
Gorduras – manteiga, óleos vegetais
Carnes – frescas, exceto porco, ovos em quantidade moderada
Frutas – todas permitidas em pequena quantidade
Vegetais – todos permitidos, se frescos, todos moderadamente
Condimentos – açúcar, sal
Bebidas – leite fresco, chá, café, água mineral, suco de frutas feito em casa

EVITAR

Carne de porco, salsichas e frios em geral,
salgadinhos (chips) industrializados,
balas, caramelos, drops, chocolates, refrigerantes,
suco de frutas industrializados sob forma líquida,
concentrada ou em pó,
vinhos e outras bebidas alcóolicas,
geléias e compotas industrializadas,
iogurtes e sorvetes coloridos,
sobremesas em pó (flans, pudins, gelatinas coloridas),
misturas artificiais para bolos, tortas,
biscoitos com recheio colorido,
macarrão e pães coloridos de amarelo,
extratos de tomate e catchup,
molhos, patês, purês e sopas em pacote,
peixes enlatados e pasta de dente colorida

Dr. Raul Emrich Melo

Consultórios:

R. Afonso Brás, 525 Cj. 31 – São Paulo
Vila Nova Conceição Tel.: 3045-1226

R. Leoni Angeli, 39 – S.B.Campo
Rudge Ramos Tel.: 4362-1843