

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PRÉ-OPERATÓRIA

Sugestão para o 1º E 2º DIA

HORÁRIO	ALIMENTO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Leite desnatado Torrada com requeijão light	1 copo de 200 ml 3 unidades
Lanche da manhã 10:00h	iogurte desnatado	1 copo de 200 ml
Almoço 12:00h	Sopa de carne com vegetais liquidificados - Carne - Batata inglesa - Cenoura - Couve	1 pedaço pequeno 3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 folha grande
Lanche da tarde 14:00h	Vitamina de frutas	1 copo de 200 ml
Lanche da tarde 16:00h	Whey Protein Isolado (1 medida em 250 ml de água ou suco de fruta)	1 copo de 250 ml
Jantar 18:00h	Sopa de frango com vegetais liquidificados - Frango - Batata salsa ou mandioquinha - Cenoura - Abobrinha	1 pedaço pequeno 3 colheres de sopa 2 colheres de sopa 2 colheres de sopa
Ceia 20:00h	Leite desnatado Maçã Nutren sênior ou Glucerna	200 ml ½ unidade 2 colheres de sopa

***Ingerir 2 litros de água/dia

1 DIA ANTES DA CIRURGIA DIETA LÍQUIDA

Sugestão para o DIA QUE ANTECEDE A CIRURGIA (3º DIA)

HORÁRIO	ALIMENTO	QUANTIDADE
Desjejum 08:00h	Suco de laranja coado	1 copo de 200ml
Lanche da manhã 10:00h	Whey Protein Isolado (1 medida em 250 ml de água ou suco de fruta)	1 copo de 250 ml
Almoço 12:00h	Caldo de carne com hortaliças coado. Gelatina.	1 prato fundo (300 ml) 200 ml
Lanche da tarde 14:00h	Suco de maracujá coado	1 copo de 200 ml
Lanche da tarde 16:00h	Suco de fruta Nutren sênior ou Glucerna	200 ml 2 colheres de sopa
Jantar 18:00h	Caldo de frango com hortaliças coado. Gelatina.	1 prato fundo (300 ml) 200 ml
Ceia 19:30h	Chá de erva-cidreira ou camomila ou erva-doce	1 xícara de 200 ml

***Ingerir 2 litros de água/dia

FAZER JEJUM A PARTIR DAS 20:00 HS PARA A CIRURGIA!!

SUPLEMENTO

É indicado o uso de um suplemento alimentar e módulo de proteína:

Suplemento alimentar – Opções: Nutren Senior OU Nutridrink Pó Max sem sabor OU Glucerna – utilizar 2 colheres de sopa ao dia durante 30 dias.

Suplemento de proteína: Whey Protein Isolado, 1 medida/dia (já vem na lata), durante 6 meses. Você poderá adquirir esses produtos em qualquer farmácia ou lojas específicas de nutrição.