

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PRÉ-OPERATÓRIA

INICIAR A DIETA TRÊS DIAS ANTES DA CIRURGIA!

Recomendações:

- Não ingira líquidos que contenham açúcar: sucos concentrados, industrializados ou naturais, refrigerantes, café, chás (preto, verde ou mate), bebidas gaseificadas e bebidas alcoólicas.
- Não ingerir alimentos sólidos.

Suplemento de proteína:

- **# Suplemento de proteína:** Whey Protein Isolado, 60g/dia (verificar a quantidade do dosador do produto nas informações nutricionais).

ORIENTAÇÕES DE PREPARO DO CALDO

(Sopa de legumes e carne sem gorduras COADO)

- UMA FONTE DE CARBOIDRATOS – 2 colheres de sopa (arroz integral ou batata ou batata doce ou batata baroa ou aipim ou inhame)
- DOIS vegetais - 1 xícara de chá de cada (Escolher: abóbora, cenoura, chuchu, vagem, couve, brócolis, couve-flor, repolho, abobrinha)
- 4 colheres de sopa de carne ou frango OU 2 ovos (até 1 gema)
- 1 colher de cafezinho de azeite de oliva
- 500 ml de água
- Temperos naturais (alho, cebola, cheiro verde, salsão, alho poró, salsinha e sal)

Cozinhar todos os alimentos e coar.

Cardápio:

08:00h – DESJEJUM (café da manhã)

- 1 scoop (30g) de whey protein com água (250ml)

10:00h – LANCHE DA MANHÃ

- 300ml de isotônico OU água de coco

12:00h – ALMOÇO

- 1 prato fundo (300ml) de Caldo de carne com hortaliças coado.
- 4 colheres de sopa de gelatina diet

15:00h – LANCHE DA TARDE

- 1 scoop (30g) de whey protein com água (250 ml)

18:00h – JANTAR

- 1 prato fundo (300ml) de Caldo de frango com hortaliças coado.
- 4 colheres de sopa de gelatina diet

20:00h – CEIA

- 250 ml de Suco de maracujá ou limão coado sem açúcar se necessário adoçante stévia

✚ NOS INTERVALOS, NÃO SE ESQUEÇA DE INGERIR ÁGUA (no mínimo 2 litros ao dia)

✚ Chá de erva-cidreira ou camomila ou erva-doce (sem açúcar se necessário adoçante stévia)

NO ÚLTIMO DIA DA DIETA LÍQUIDA FAZER JEJUM ABSOLUTO A PARTIR DAS 20:00hs PARA A CIRURGIA!



Adriane F. K. de Moraes
Nutricionista
CRN8 2832

Instagram: @adrianemoraes.nutri
Contato: (41) 99123-2144
(41) 99529-7153