

GUIA ALIMENTAR PARA CONTROLAR OS TRIGLICÉRIDES

ALIMENTO	PREFIRA	MODERE	EVITE
• Sobremesas e açúcar	Gelatina e sorvetes “diet”, adoçantes artificiais.	Doces e geléias “diets”.	Doces preparados com açúcar comum, frutose e mel.
• Pães, cereais e massas	Pão integral, arroz integral, trigo em grão, aveia em flocos, farelos, milho, centeio, cevada.	Pão francês, pão de leite, bisnagas, folhados, arroz polido, fubá, massas.	Pães doces ou recheados, maisena, farinhas refinadas, biscoitos.
• Matinais	Cereais integrais ou ricos em fibras e sem açúcar ou mel.		Farinhas para mingau e cereais com açúcar ou mel.
• Leguminosas	Feijão, grão de bico, soja, ervilha, lentilha.		
• Frutas	Laranja e tangerina com bagaço, melancia, melão, carambola, abacaxi.	Uvas	
• Vegetais folhosos	Todos, sem limite na quantidade.		
• Legumes	Vagem, chuchu, brócolis, couve-flor, pimentão, tomate	Batata, mandioca, cará, inhame, beterraba.	
• Carnes	Aves sem pele, peixes de escamas	Carnes vermelhas.	Carnes com gordura aparente.
• Leite	Leite e iogurte desnatados		Leite e iogurte integrais.
• Queijo	Cottage	Ricota e queijos brancos.	Queijos amarelos.
• Gorduras	Óleos vegetais, halvarina ou creme vegetal “diet”.	Manteiga, margarina e molhos cremosos.	Maionese, creme de leite e gorduras animais.
• Ovos	Clara	2 gemas por semana	
• Sucos e bebidas	Limão, abacaxi, caju, sucos e chá sem açúcar.	Laranja e refrigerantes “diet”.	Sucos prontos para beber.