

**PROTOCOLO – ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E
DIETÉTICA – BALÃO INTRAGÁSTRICO – EVOLUÇÃO DE
ACORDO COM A ACEITAÇÃO DA DIETA**

1ª fase – Dieta Líquida Restrita – 5 dias

- Está proibido o uso de qualquer tipo de açúcar, sendo utilizados adoçantes (edulcorantes); - utilizar peneira fina;
- a quantidade é de 150 ml (1 copinho descartável de café), a cada 60 minutos, sendo ingerido aos goles;

Alimentos Permitidos:

- água
- chás claros (ex.: erva-cidreira, camomila, maçã, etc - estão proibidos chás mate e preto);
- água de coco verde;
- bebidas isotônicas (ex. gatorade);
- caldos coados (água do cozimento) – ex.: espinafre, couve, escarola, batata, mandioquinha, cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba; carnes magras em geral, ex: peito de frango, coxão duro ou mole, músculo, peixes de água doce); não utilizar temperos industrializados, utilizar pouca quantidade de óleo, pode ser acrescentada pasta de soja (missô).

Sugestão de cardápio de um dia	
9:30 H	
Água de coco	150 ml a cada 60 minutos
11:30 H	
Caldo coado (couve, cenoura, espinafre batata e peito de frango)	150 ml a cada 60 minutos
13:30 H	
Bebida Isotônica (gatorade)	150 ml a cada 60 minutos
15:30 H	
Água de coco	150 ml a cada 60 minutos
19:30 H	
Caldo coado (couve, escarola mandioquinha, cenoura e coxão duro)	150 ml a cada 60 minutos
21:30 H	
Chá de camomila c/ adoçante	150 ml a cada 60 minutos

Caldo de Mandioquinha

- ½ batata picada
- 1 mandioquinha picada
- 100g de coxão duro
- 1/5 de maço de cebolinha verde
- 750 ml de água
- sal à gosto

Modo de fazer: Cozinhe primeiramente a carne com os temperos por 30 minutos, depois a batata, a mandioquinha durante mais 30 minutos. Após é só coar a água desse cozimento e tomar 1 copinho de café (50ml), aos goles, a cada 20 minutos.

2ª fase – Dieta Líquida Completa – 1 semana

- utilizar adoçante;
- utilizar peneira fina para coar os líquidos;
- 150ml/ 60min.

Alimentos a serem acrescentados:

- chás em geral; café fraco;
- leite desnatado;
- sucos de frutas coados (laranja lima, melão, maçã, pêra, manga, uva, etc) – exceto frutas ácidas (laranja, limão, abacaxi, maracujá); não é permitida a utilização de sucos em pó;
- leite/suco de soja puro ou com sabor de frutas desde que sem a adição de açúcar;
- gelatina dietética (ou light), de qualquer sabor em consistência semi-líquida;
- iogurte batido light;
- bater a sopa no liquidificador
- caldo de feijão sem gordura coado (qualquer tipo de feijão).

Sugestão de cardápio de um dia

10:30 H	
Suco de laranja lima coado	150 ml a cada 60 minutos
12:30 H	
Caldo coado (carne, mandioquinha, abobrinha e espinafre)	150 ml a cada 60 minutos
14:30 H	
gelatina diet (mole)	150 ml a cada 60 minutos
16:30 H	
Iogurte batido light	150 ml a cada 60 minutos
18:30 H	
Caldo coado (frango, cenoura, escarola e arroz)	150 ml a cada 60 minutos
20:30 H	
Bebida isotônica (gatorade)	150 ml a cada 60 minutos
22:30 H	
Gelatina diet de framboesa	150 ml a cada 60 minutos

Caldo de Feijão Diferente

- 1 batata média picada
- 3 colheres (sopa) de feijão branco
- 1 fatia de carne magra
- ½ maço de mostarda
- sal à gosto

Modo de fazer: cozinhe o feijão com a carne. Depois de cozido coloque a batata e a mostarda, deixe cozinhar. Tomar somente o caldo desta preparação.

3ª fase – Dieta Cremosa – 1 semana

- utilizar adoçantes (edulcorantes);
- a quantidade é de 150 – 200 ml a cada 60 minutos, sendo ingerido lentamente;

Alimentos Permitidos:

- Todos os líquidos das fases anteriores, incluindo qualquer suco de fruta;
- Gelatina, pudins e flans dietéticos em consistência normal;
- Iogurte light cremoso ou com pedaços de frutas;
- Sopas batidas em consistência cremosa;
- Purês cremosos (feitos com leite desnatado e margarina light);
- Frutas amassadas ou em forma de purês (banana, mamão, maçã, pêra);

Sugestão de cardápio de um dia	
9:30 H	
Suco de goiaba c/ adoçante	150 ml a cada 60 minutos
13:00H	
Purê de cenoura (3 col. sopa)	150 ml a cada 60 minutos
14:00 H	
Mamão amassado (1/2 unidade)	150 ml a cada 60 minutos
16:00H	
gelatina de morango diet 1 hora depois Leite desnatado batido c/ banana c/ adoçante	150 ml a cada 60 minutos
19:30H	
Sopa cremosa de carne e vegetais (3 col. De sopa)	150 ml a cada 60 minutos
20: 30 H	
Suco de laranja	150 ml a cada 60 minutos

Purê de Mandioquinha

- ½ xícara de mandioquinha cozida (amassada);
- 1 xícara de batata cozida (amassada);
- 100 ml de leite desnatado ou semi-desnatado;
- 1 colher de sobremesa de margarina light;
- sal à gosto.

Modo de Fazer: bater a batata e a mandioquinha juntamente com o leite, a margarina e o sal à gosto.

4ª fase – Dieta Pastosa – 1 semana

- utilizar adoçante;
- 200ml/g a cada 2 horas, ingerir os alimentos em pequenos pedaços e mastigar muito bem.

Alimentos a serem acrescentados:

- sopas com pequenos pedaços;
- legumes cozidos refogados (batata, cenoura, mandioquinha, abóbora, chuchu...);
- torradas ou pães macios como pão de forma sem casca, bolachas salgadas;
- requeijão/ cream cheese light;
- queijo branco light; margarina light, geléia diet;
- arroz papa (bem cozido); macarrãozinho bem cozido com molho;
- carne moída (3 vezes), peixe desfiado, coxa/sobrecoxa frango desfiada todos refogados com molho;
- verduras cozidas/refogadas.

Sugestão de cardápio de um dia

10:30 H	
Leite desnatado com achocolatado light	100 ml a cada 30 minutos
13:00H	
Sopa de caldo de feijão (2 col. sopa)	100g a cada 60 minutos
Purê de mandioquinha (1 col. sopa)	
14:00 H	
Banana amassada (1/2 unidade)	100g a cada 60 minutos
16:00H	
Pudim de chocolate diet	100 ml a cada 60 minutos
iogurte light de frutas	100 ml a cada 60 minutos
19:30H	
Sopa cremosa de frango e vegetais (3 col. De sopa)	100 g a cada 60 minutos
20: 30 H	
Suco de uva	100 ml a cada 30 minutos
Torrada c/ cream cheese light	1 unidade a cada 30-60 min.

Abobrinha de Forno

- 2 xícaras de abobrinha cozida (amassada);
- 150 ml de leite desnatado ou semi-desnatado;
- 1 clara de ovo;
- 1 colher de chá de cebola bem ralada;
- salsinha bem picada (1 raminho);
- sal à gosto.

Modo de Fazer: bater a clara juntamente com o leite, reservar. Misturar à abobrinha os temperos. Misturar todos os ingredientes e levar para assar em forma untada.