



### Dieta dos Triglicédeos

	<b>EVITE</b>	<b>MODERE</b>	<b>PREFIRA</b>
<b>Cereais em geral</b>	Pães como croissants, brioches, massas folhadas, biscoitos amanteigados ou recheados, pastelaria em geral (pastel, coxinha, empadinha), pizzas, pão de queijo, polvilho, maisena	Arroz e pão branco, pão de leite, farinha de milho e de mandioca, massas em geral, biscoitos tipo água e sal	Farinha e arroz integral, pães e torradas integrais, aveia, farelo e gérmen de trigo, milho verde
<b>Sobremesas e açúcar</b>	Doces preparados com açúcar comum, mel e xarope de glicose, chocolate	Pudins, compotas e sorvetes dietéticos	Gelatinas dietéticas, adoçantes artificiais
<b>Carnes</b>	Carnes gordurosas ou com gordura aparente	Carnes vermelhas	Aves sem pele, peixes em geral
<b>Leites e derivados</b>	Leite e iogurte integrais, queijos gordurosos (amarelos), requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, nata e chantilly, sorvetes cremosos	Leite semidesnatado, queijos (tipo Gouda, Camembert e Parmesão)	Leite e iogurte desnatados, queijos magros (cottage, ricota, queijo tipo Minas), requeijão light
<b>Ovos</b>	Gemas em excesso e preparações que contenham gemas, como maionese, bolos, tortas, cremes, pudins, etc.	2 gemas por semana	Clara de ovo, ovos com teor reduzido de colesterol
<b>Vegetais</b>	Vegetais fritos, à dorê ou à milanesa, vegetais preparados na manteiga, cremes ou outros molhos	Batata (tipo inglesa, salsa e doce), beterraba, cará, inhame, mandioca, legumes em geral (feijão, ervilha, lentilha etc.)	Vegetais folhosos (alface, agrião, Almeirão, repolho, folhas de beterraba, etc.), hortaliças (abobrinha, berinjela, cenoura, chuchu, couve-flor, nabo, tomate, vagem, etc).
<b>Frutas</b>	Compotas de frutas	Abacate, banana, uva e amêndoas em geral	Frutas com casca e bagaço, sucos de frutas
<b>Óleos e gorduras</b>	Gorduras de origem animal, gordura vegetal hidrogenada	Margarina comum	Óleo de canola, girassol, milho e soja, azeite de oliva, margarina light
<b>Bebidas</b>	Achocolatados, sucos prontos e bebidas alcoólicas em geral	Sucos concentrados	Chá, café e sucos de frutas sem açúcar, refrigerantes dietéticos

#### Recomendações Gerais:

- Substitua o açúcar por adoçante artificial (à base de aspartame, sacarina, ciclamato, acesulfame-K, sucralose ou stévia)
- Evite frituras de qualquer tipo
- Prefira preparações cozidas, grelhadas, refogadas ou assadas
- Reduza a quantidade de gordura na preparação dos alimentos
- Aumente o consumo de fibras: vegetais, frutas e cereais integrais