

## DIETA PARA DIMINUIÇÃO DO NÍVEL DE COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES

**PREFIRA:** GELATINA E SORVETES DIETS, ADOÇANTES ARTIFICIAIS.  
PÃO INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL, TRIGO EM GRÃO, AVEIA COM FLOCOS, FARELOS, MILHOS, CENTEIO, CEVADA.  
CEREAIS INTEGRAIS OU RICOS EM FIBRAS E SEM AÇÚCAR OU MEL  
FEIJÃO, GRÃO DE BICO, SOJA, ERVILHA, LENTILHA.  
LARANJA E TANGERINA COM BAGAÇO, MELANCIA, MELÃO, ABACAXI, VEGETAIS FOLHADOS À VONTADE.  
LEGUMES: VAGEM, CHUCHU, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, PIMENTÃO, TOMATE.  
CARNES: AVES SEM PELE, PEIXES DE ECAMAS.  
LEITE E IOGURTE DESNATADOS.  
QUEIJO COTTAGE.  
ÓLEOS VEGETAIS, HALVARINA OU CREME VEGETAL DIET.  
OVOS SOMENTE A CLARA.  
SUCOS E BEBIDAS: LIMÃO, ABACAXI, CAJU, MARACUJÁ, SUCOS E CHÁ SEM AÇÚCAR.

**MODERE:** DOCES E GELÉIAS DIETS.  
PÃO FRANCÊS, PÃO DE LEITE, BISNAGAS, FOLHADOS, ARROZ POLIDO, FUBÁ, MASSAS. UVA, TAMARINDO.  
BATATA, MANDIOCA, CARÁ, INHAME, BETERRABA.  
CARNES VERMELHAS.  
RICOTA E QUEIJOS BRANCOS.  
MANTEIGA, MARGARINA, MOLHOS CREMOSOS.  
OVOS: 02 GEMAS POR SEMANA.  
LARANJA E REFRIGERANTES DIETS.

**EVITE:** DOCES PRAPARADOS COM AÇÚCAR COMUM E MEL.  
PÃES DOCES OU RECHEADOS, MAISENA, FARINHAS REFINADAS, BISCOITOS.  
FARINHAS PARA MINGAU E CEREAIS COM AÇÚCAR OU MEL.

CARNES COM GORDURA APARENTE.

LEITE E IOGURTE INTEGRAIS.

QUEIJOS AMARELOS.

MAIONESE, CREME DE LEITE E GORDURAS ANIMAIS.

SUCOS PRONTOS PARA BEBER, BEBIDAS ALCOOLICAS.

BACON, BANHA DE PORCO, BOLOS, CAÇÃO (PEIXE), CARNE DE BOI GORDA, CARNE DE CARNEIRO, CARNE DE PORCO, CORAÇÃO DE GALINHA, CORAÇÃO DE BOI, FÍGADO, MANTEIGA, MIOLOS, OVOS, SARDINHA, COMIDAS COM CREME DE LEITE, MAIONESE E COM MUITOS TEMPEROS, EMBUTIDOS DE CARNE (SALSICHA, LINGUIÇA, SALAME, ETC...), SALGADINHOS