

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Horário: \_\_\_\_:\_\_\_\_h.

### **VÉSPERA DO EXAME**

Esta dieta consiste na introdução de alimentos sem carboidratos na véspera e no dia do exame. É especialmente **IMPORTANTE** para pacientes diabéticos. O sucesso do seu exame depende do cumprimento deste preparo.

Os alimentos sugeridos podem ser substituídos por similares e em quantidades maiores ou menores de acordo com a necessidade do paciente.

### **Sugestão de dieta:**

#### **MANHÃ:**

- 1 xícara de café ou chá com adoçante;
- 1 xícara de leite desnatado com adoçante;
- Iogurte desnatado;
- Frutas como pera ou maçã são permitidas.

#### **ALMOÇO:**

- Salada: Folhas verdes (acelga, repolho, agrião, escarola, rúcula, pepino ou espinafre) e tomates temperados com azeite (evitar molhos industrializados);
- Frango ou peixe grelhado ou assado;
- Sopa de carne com legumes – Não usar tubérculos como: batata ou mandioquinha;
- Suco de frutas diet ou light sem açúcar;
- Sobremesa: frutas como maçã ou pera pequena ou 100g de gelatina diet.

#### **LANCHE DA TARDE:**

- 1 xícara de café ou chá com adoçante;
- 1 xícara de leite desnatado com adoçante;
- 1 maçã pequena, 1 pera pequena.

#### **JANTAR:**

- Salada: folhas verdes e tomate;
- Ovo de galinha cozido;
- 2 fatias médias de queijo branco;
- 4 fatias de peito de peru;
- Sobremesa: gelatina diet.

**No dia do exame comparecer em jejum de 3 horas com rigoroso cumprimento das orientações fornecidas acima.**