



## DIETA POBRE EM IODO

ALIMENTOS	PROIBIDOS	PERMITIDOS
SAL	Sal iodado	Sal não iodado
ÓLEOS MOLHOS	Óleo de soja, molho de soja (shoyu), aceto balsâmico, maionese, catchup, mostarda... Temperos prontos (sazon, arisco, Maggi, Ajinomoto...)	Óleo de milho, girassol, canola, azeite de oliva, óleo de coco, vinagres claros, temperos naturais (cebolinha, salsinha, tomilho, coentro, manjeriço, orégano, hortelã, canela, alho, cebola, manjeriço, pimenta, açafraão...)
PEIXES	Frutos do mar (peixes, moluscos, crustáceos e algas)	
LEITES E DERIVADOS  SOJA E DERIVADOS	Leite, iogurte, requeijão, queijos em geral / Soja, leite de soja, tofu, nata, creme de leite	Leite em pó desnatado, margarina (sem sal) e manteiga (sem sal)
CARNES FRESCAS	Carne defumada, carne de sol, caldo de carne, presunto, embutidos, bacon, salsicha	Carnes vermelhas, carne de frango, frescas ou congeladas
OVOS	Gema de ovo	Clara de ovo
FRUTAS	Frutas enlatadas ou em calda, frutas secas salgadas e abacaxi	Frutas frescas e sucos de frutas frescas.
VEGETAIS	Enlatados (azeitonas, conservas), cogumelos, agrião, repolho, aipo, couve de Bruxelas, berinjela	Alface, batatas (doce, inglesa ou baroa), beterraba, brócolis, cebola, cenoura, couve mineira, espinafre, pepino, tomate, rúcula, abóbora, aspargo (fresco), pimentão, vagem)
PÃES, MASSAS, CEREAIS E GRÃOS	Pães industrializados, pizza, cereias em caixas (Sucrilhos, Cornflakes), granola, nozes, amendoim, castanhas, pistache	Pão caseiro, macarrão (de sêmola ou de arroz), arroz, aveia, linhaça (semente e farinha), amaranto, gergelim, quinoa, chia, feijão (preto, branco, vermelho), milho, farinha de trigo, farinha de mandioca, fubá, amido de milho, tapioca, pinhão, grão de bico, lentilha, fermento químico ou biológico
DOCES	Doces com gema de ovo, chocolate, leite	Açúcar, açúcar mascavo, adoçante, mel, geleia, cacau em pó 100%
BEBIDAS	Chás industrializados, café solúvel, sucos industrializados e refrigerantes	Café de filtro, chá por infusão das folhas e flores, chimarrão/erva mate, sucos integrais de laranja e uva, água de coco natural