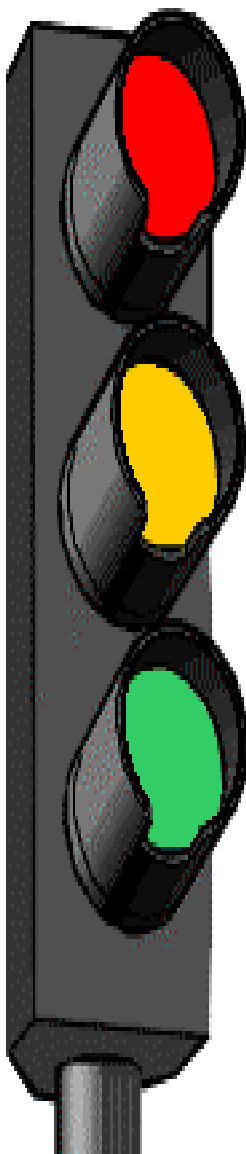


DIETA PARA FENILCETONÚRIA

A MAIORIA DOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL ESTÃO PROIBIDOS 🚫 POR SEREM RICOS EM PROTEÍNAS



OS PROIBIDOS - carne, peixe, aves, mariscos, moluscos e crustáceos (polvo, lulas, conchilha, amêijoia, camarão, gamba, lagosta), fiambre, presunto, produtos de salsicharia (salsicha, chouriço, patês), caldos de carne concentrados, ovos, leite (excepcionalmente pode ser permitido em quantidades controladas), queijo, gelados de leite ou nata, iogurte, suíssonho[®], natas, sobremesas lácteas, farinha, pão, massas, leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas, milho, tremoços), soja, biscoitos, bolachas, bolos e produtos de pastelaria, farinhas infantis excepto as prescritas, chocolate, cacau, bombons, caramelos de leite ou de chocolate, gelatina animal, frutos secos ou oleaginosos (castanha, noz, amêndoa, amendoim, avelã, caju, pistácio, pinhão), manteiga de amendoim, adoçantes artificiais (canderel[®], aspartame[®])*.

OS PERMITIDOS MAS CONTROLADOS – vegetais, batata, fruta, sumos de vegetais, sumos de fruta, arroz, farinhas infantis (Nutribén 1^a Papa), farinha de mandioca, fécula de batata, Maizena[®], tapioca, pipocas.

OS LIVRES – gorduras: todos os óleos, manteigas e margarinas vegetais. Produtos açucarados: açúcar sob todas as formas, chupas, rebuçados, “sugus[®]”, marmelada, compota, geleia, mel, gelatina vegetal, groselha, sumos de fruta, xaropes de fruta, refrigerantes (excepto de dieta - light), sorvetes de água, pastilha elástica com açúcar. Cevada, chá, limonada. Condimentos frescos ou em pó, salgados ou açucarados: sal, vinagre. Especiarias: louro, estragão, pimenta, açafrão. Canela, baunilha, açúcar baunilhado. Extractos de frutos. Alimentos com baixo teor de proteínas **.

*Alimentos, bebidas rebuçados ou pastilhas elásticas que contenham Canderel, Aspartame ou qualquer outro adoçante artificial devem ser evitados pelas crianças com PKU porque estes adoçantes são feitos com mais de 50% de PHE.



**Algumas fábricas alimentares usam ingredientes especiais para fazer alimentos com baixo teor em proteínas, tal como massas e bolachas para a dieta dos PKU. Alguns destes alimentos podem ser levados para a escola, fazendo parte da refeição ou do lanche da criança PKU. Estes alimentos são um importante complemento da dieta da criança PKU, porque variam a alimentação sem fornecer muita PHE.

Dieta para Fenilcetonúria

**TODOS OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL
ESTÃO PROIBIDOS 🚫 POR SEREM RICOS EM PROTEINAS**

- 👉 **Carne, Peixe, Aves, Fiambre, Presunto, Produtos de Salsicharia (ex: Chouriço),**
- 👉 **Ovos,**
- 👉 **Leite, Queijo, Iogurtes, Natas, Sobremesas Lácteas**

O MESMO ACONTECE COM ALGUNS OUTROS ALIMENTOS

- 👉 **Pão, Bolachas, Bolos e Produtos de Pastelaria,**
- 👉 **Chocolates, Bombons, Caramelos, Cacau, Gelados com Leite,**
- 👉 **Feijão, Favas, Ervilhas, Lentilhas, Grão de Bico, Milho, Tremoços, Soja,**
- 👉 **Castanha, Noz, Amêndoa, Amendoim, Avelã, Caju, Pistácio, Pinhão**