

Dieta alimentar para Hiperuricémia

 DESACONSELHADO		PERMITIDO 
Carnes Jovens (Frango, Vitela, etc.), Miúdos (fígado, rins, coração, moelas), Caça, Charcutaria	CARNE	Vaca, Galinha, Pato
Chocos, Lulas, Sardinha, Conservas, Marisco, Truta, Salmão, Atum	PEIXE	Carapau, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca
Ananás, Cerejas, Limão, Nêsporas	FRUTA	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia
Ervilhas, Favas, Feijão, Grão de Bico, Espargos	HORTALIÇAS/ LEGUMINOSAS	Alface, Cenoura, Grelos, Nabos, Agrião, Couve, Feijão Verde
Álcool, Azeitonas, Nozes, Coco, Castanhas, Amêndoas, Mel, Queijo Seco, Manteiga, Ovos Estrelados, Chocolate, Café	OUTROS	Arroz, Massa, Pão, Batata, Ovo, Azeite, Queijo Fresco, ÁGUA

Elaborado por Ana Monteiro - Novembro 2018
Aprovado pelo Conselho Técnico - Novembro 2018
Próxima revisão do Conselho Técnico - Novembro 2021

Dieta alimentar para Hiperuricémia

 DESACONSELHADO		PERMITIDO 
Carnes Jovens (Frango, Vitela, etc.), Miúdos (fígado, rins, coração, moelas), Caça, Charcutaria	CARNE	Vaca, Galinha, Pato
Chocos, Lulas, Sardinha, Conservas, Marisco, Truta, Salmão, Atum	PEIXE	Carapau, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca
Ananás, Cerejas, Limão, Nêsporas	FRUTA	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia
Ervilhas, Favas, Feijão, Grão de Bico, Espargos	HORTALIÇAS/ LEGUMINOSAS	Alface, Cenoura, Grelos, Nabos, Agrião, Couve, Feijão Verde
Álcool, Azeitonas, Nozes, Coco, Castanhas, Amêndoas, Mel, Queijo Seco, Manteiga, Ovos Estrelados, Chocolate, Café	OUTROS	Arroz, Massa, Pão, Batata, Ovo, Azeite, Queijo Fresco, ÁGUA

Elaborado por Ana Monteiro - Novembro 2018
Aprovado pelo Conselho Técnico - Novembro 2018
Próxima revisão do Conselho Técnico - Novembro 2021

