

## **DIETA RELATIVAMENTE ALCALINIZANTE - A1**

- Usar à vontade : frutas doces cruas ou secas, verduras e hortaliças em geral, cruas ou cozidas ao vapor, milho verde, germe de trigo, sopas de verduras e legumes, batatinhas cozidas ou assadas na casca, mandioca, mandioquinha, inhame, cará.

- Usar moderadamente : Cereais integrais, leguminosas, mel de abelhas, melado de cana, tomate, limão, frutas ácidas (azedas), ricota fresca, iogurte, queijo Minas fresco, pão integral, amêndoas e castanhas do Pará, ovos caipiras, manteiga e nata fresca, azeite de oliva.

- Evitar : alimentos altamente acidificantes : carnes, peixes, aves, frutos do mar, açúcar, refrigerantes, vinho e outras bebidas alcoólicas, vinagre, café, chá preto e mate, frituras, chocolates, queijos maduros.

**OBS.: ESTA DIETA NÃO VISA SUBSTITUIR A PRESCRIÇÃO MÉDICA, E SIM APOIÁ-LA.**