

## Preparo para Testes Respiratórios

Para que o seu exame dê o resultado adequado é fundamental seguir **RIGOROSAMENTE** a dieta proposta.

### **Alimentos proibidos 24 horas antes do exame**

1. **Não** comer queijo e derivados lácteos.
2. **Não** usar açúcar, mel ou adoçante artificial (sorbitol).
3. **Não** comer gorduras ou frituras (somente cozidos).
4. **Não** comer repolho, couve, brócolis, espinafre e frutas.
5. **Não** comer doces.
6. **Não** comer feijão, macarrão e lentilha.

### **Véspera do exame**

#### **1. Lanche da manhã**

**Alimentos permitidos:** chá (**NÃO** pode ser adoçado), suco (CLIGHT qualquer sabor), pão francês sem miolo, torrada, bolacha de água e sal, margarina em pequena quantidade (**NÃO** pode ser manteiga), ovo quente ou mexido (usar margarina).

#### **Exemplos para o lanche**

- a) Chá, torrada e ovo mexido.
- b) Pão francês sem miolo e margarina.

**Observação:** No meio da manhã pode-se fazer um lanche, desde que sejam os mesmos alimentos permitidos no lanche da manhã.

#### **2. Almoço**

**Alimentos permitidos:** uma porção de frango (grelhado), peixe (grelhado) ou carne magra (grelhada), legumes cozidos (cenoura, batata, chuchu, abobrinha), uma porção de arroz, ovo cozido ou mexido (usar margarina), suco (CLIGHT qualquer sabor) e gelatina dietética, desde que não tenha sorbitol.

#### **Exemplos para o almoço:**

- a) Arroz, frango grelhado, legumes cozidos, ovo cozido e suco (CLIGHT qualquer sabor).
- b) Arroz, carne grelhada, legumes cozidos, ovos mexidos e suco (CLIGHT qualquer sabor).

Sobremesa: Gelatina dietética.

#### **3. Lanche da tarde**

Repetir o lanche da manhã.

#### **4. Jantar**

**Alimentos permitidos EM PEQUENAS QUANTIDADES:** uma porção de frango (grelhado), peixe (grelhado) ou carne (grelhada), legumes cozidos (cenoura, batata, chuchu, abobrinha), uma porção de arroz, ovo cozido ou mexido (usar margarina), suco (CLIGHT qualquer sabor) e gelatina dietética.

Exemplos para o almoço:

- a) Arroz, frango grelhado, legumes cozidos e suco (CLIGHT qualquer sabor).
  - b) Arroz, peixe grelhado, legumes cozidos e suco (CLIGHT qualquer sabor).
- Sobremesa: Gelatina dietética.

**5. Jejum absoluto de 14 horas** (pode ingerir água até meia noite).

**6. Caso seja diabético** peça orientação ao seu médico previamente.