Nome: _____
RG: _____ Leito: _____

DIETA COM TEOR CONTROLADO DE VITAMINA K – ORIENTAÇÃO GERAL

PROCURE MANTER SUA ALIMENTAÇÃO HABITUAL. AS VERDURAS PODEM SER CONSUMIDAS NORMALMENTE, DESDE QUE **NA MESMA QUANTIDADE TODOS OS DIAS**, MAS ALGUMAS PRECISAM SEGUIR QUANTIDADE ESPECÍFICA:

ALIMENTO	QUANTIDADE
BRÓCOLIS	3 COLHERES (SOPA)
REPOLHO CRU	1/2 XÍCARA (CHÁ)
REPOLHO COZIDO	1 COLHER DE (SOPA)
AGRIÃO	1 XÍCARA (CHÁ)
<i>QUANDO ESSES ALIMENTOS FOREM CONSUMIDOS, NÃO INCLUIR NENHUMA OUTRA VERDURA NO DIA.</i>	
<i>O ESPINAFRE E A COUVE DEVEM SER EVITADOS. AS DEMAIS VERDURAS PODEM SER CONSUMIDAS CONFORME O SEU HÁBITO ALIMENTAR</i>	

RECOMENDAÇÕES:

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente leite, hortaliças, frutas e cereais, que são alimentos ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e carboidratos. Faça no mínimo 3 refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar.
2. Como medida preventiva para doenças cardiovasculares, procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, utilizando, de preferência, óleo vegetal (soja, milho, girassol, canola ou oliva) ou margarina vegetal cremosa ou creme vegetal sem sal. Evite o uso excessivo de sal e controle o peso.
3. Utilize pouco óleo no preparo dos alimentos.
4. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
5. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.
6. Observe os rótulos e evite consumir produtos com adição ou suplementação de vitamina K.

NUTRICIONISTA/CRN/DATA