

GUIA DIETÉTICO

INTESTINO IRRITÁVEL



Cereais

- ARROZ
- AVEIA
- MILHO
- QUINOA
- TAPIOCA
- ARARUTA
- CEREAIS SEM GLÚTEN



Vegetais

- ALFACE
- ABÓBORA
- ACELGA
- BERINGELA
- CEBOLINHO
- CENOURA
- CURGETE
- ENDÍVIAS
- ESPINAFRES
- FEIJÃO-VERDE
- GENGIBRE
- NABO
- CHUCHU
- BRÓCOLOS
- PEPINO
- PIMENTO
- RABANETE
- RÚCULA
- TOMATE
- BATATA



Frutos

- ANANÁS/
ABACAXI
- BANANA
- CLEMENTINA
- QUIVI
- LARANJA
- MELÃO
- MELOA
- TANGERINA
- PAPAIA
- MARACUJÁ
- FRAMBOESAS
- MIRTILOS
- MORANGOS
- UVAS
- LIMÃO
- LIMA
- NOZES
- PINHÕES
- AMENDOINS



Lacticínios

- LEITE SEM LACTOSE
- IOGURTES SEM LACTOSE
- QUEIJO SEM LACTOSE
- BRIE
- CHEDDAR
- CAMEMBERT
- CHÈVRE
- MOZZARELLA
- FETA



Outros

- ADOÇANTES QUE NÃO TERMINEM EM -OL
- CAFÉ
- CHÁ
- CACAU
- CHOCOLATE NEGRO
- MARMELADA
- ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
- SEMENTES
- MOLHO DE SOJA
- VINAGRE DE VINHO