



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Cetodieta

na Doença Renal Crônica

Guia Nutricional do Paciente





Í N D I C E

1. Alimentação saudável	11
2. Cuidados especiais com a alimentação no tratamento conservador da Doença Renal Crônica	13
2.1. Cetodieta	14
2.2. Potássio	18
2.3. Fósforo	22
2.4. Sódio	22
2.5. Líquidos	23
3. Orientações gerais	24
4. Receitas Hipoproteicas	25
5. Agradecimentos	31



Alimentação saudável

Pessoas com diminuição da função dos rins também devem ter uma alimentação saudável, ou seja, prazerosa e equilibrada em termos de qualidade e quantidade de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo.

? E quais são as principais características nutricionais de uma alimentação saudável?

É importante que seja composta em maior parte por alimentos frescos (in natura) e, em menor parte, por alimentos processados e ultraprocessados.

Além disso, é importante que contenha alimentos dos 3 principais grupos alimentares: energéticos, construtores e reguladores.

Entenda melhor a seguir!

Processamento dos alimentos

O processamento dos alimentos pela indústria tem como objetivo transformar alimentos frescos (in natura) em produtos que podem ser armazenados, e que facilitam ou dispensam a preparação culinária. Veja a seguir:



Alimentos frescos contêm boa quantidade e diversidade de nutrientes, fibras e compostos bioativos. Já os alimentos processados e ultraprocessados, além de serem desequilibrados no teor de sal, açúcares e gorduras, podem conter diversos aditivos químicos à base de sódio, fósforo e potássio.

Grupos alimentares

Os alimentos podem ainda ser divididos em 3 grupos, classificados conforme suas principais funções:

Energéticos:

Boas fontes de carboidratos e gorduras e, por isso, **são as principais fontes de energia (calorias)** da alimentação. Com esses alimentos, o organismo tem energia suficiente para manter suas atividades diárias. São eles:

- Arroz, trigo (farinha, pão, macarrão), milho e aveia.
- Batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, araruta e todos os derivados.
- Açúcar, mel e melado de cana.
- Óleos vegetais (de milho, soja, canola, girassol, oliva etc.) e manteiga.

Construtores:

Boas fontes de proteínas e aminoácidos, essenciais na formação, crescimento e restauração dos tecidos do corpo (músculos, pele, unhas, cabelos, órgãos, entre outros). São eles:

- Principalmente os alimentos de origem animal: carnes (boi, frango, peixe, porco e de outros animais), ovos, leite, queijos e iogurte.
- E, em menor teor proteico, as leguminosas (feijão, lentilha, soja, grão-de-bico e ervilha) e as oleaginosas (amendoim, castanha-de-caju, castanha-do-pará, amêndoa, nozes etc.).

Reguladores:

Boas fontes de vitaminas e minerais, essenciais na regulação do funcionamento do organismo. São eles:

- Frutas.
- Verduras e legumes.

*É importante ter em mente que nenhum grupo alimentar é mais ou menos importante do que o outro, assim, nenhum grupo deve ser excluído da alimentação. No entanto, no tratamento conservador da Doença Renal Crônica, alguns **cuidados especiais na alimentação** podem ser necessários.*

Cuidados especiais com a alimentação no tratamento conservador da Doença Renal Crônica

2

 O que deve ser modificado na alimentação nessa fase do tratamento?

Ajustes dos 3 grupos alimentares podem ser necessários. Dependerá do estágio da Doença Renal Crônica e de outras doenças concomitantes que o paciente venha a ter (p. ex. Diabetes). A partir do estágio 3, recomenda-se a redução do consumo de proteínas da dieta (grupo dos construtores).

 Por que a quantidade de proteínas da alimentação deve ser reduzida?

As proteínas são formadas por aminoácidos, os quais são nutrientes que após serem utilizados pelo organismo, produzem várias substâncias tóxicas que passam pelos rins e devem ser eliminadas pela urina (p. ex. ureia, creatinina, ácido úrico etc.). Assim, para eliminar todas essas substâncias, o trabalho do rim é muito grande e, dependendo do quanto a função renal esteja diminuída, pode não ser possível eliminar tudo, ficando uma parte acumulada no sangue.

Essas substâncias quando acumuladas em excesso podem provocar várias modificações no funcionamento do organismo, como perda de apetite, náusea, vômito, diarreia, entre outras.

 É possível eliminar todas as proteínas da alimentação?

1

Além dos alimentos construtores, os alimentos energéticos e reguladores também contêm um pouco de proteína. Dessa forma, é praticamente impossível uma alimentação sem proteínas.

2

É necessário comer pelo menos um pouco de proteína diariamente, pois alguns dos aminoácidos que fazem parte da proteína que comemos não podem ser fabricados pelo organismo e precisam vir da alimentação. Esses aminoácidos são chamados de **aminoácidos essenciais**.

É possível reduzir o consumo de proteínas da dieta e ao mesmo tempo conseguir quantidades suficientes de aminoácidos essenciais?

As principais fontes proteicas e de aminoácidos essenciais da alimentação são os alimentos de origem animal. Apesar da redução do consumo desses alimentos no tratamento conservador, é possível que uma alimentação composta em maior parte por alimentos vegetais, seja equilibrada em aminoácidos essenciais. Para isso, combinações de alimentos vegetais podem ser feitas e o nutricionista é o profissional mais capacitado para fazer esse ajuste na alimentação.

2.1 Cetodieta

O que é a cetodieta?

A associação da dieta muito reduzida em proteínas com a suplementação medicamentosa de aminoácidos essenciais e cetoácidos é conhecida como cetodieta.

Do que é composta a suplementação medicamentosa e qual o seu diferencial no tratamento conservador da Doença Renal Crônica?

Esta suplementação medicamentosa é composto por **aminoácidos essenciais** e, também, precursores de aminoácidos essenciais sem o nitrogênio - chamados de **cetoácidos** (ou análogos de aminoácidos essenciais).

Dentro do organismo, os análogos de aminoácidos essenciais se transformam em seus aminoácidos essenciais correspondentes, a partir de substâncias que contêm nitrogênio e que estão em excesso nas pessoas que têm Doença Renal Crônica. Pode-se dizer que o nitrogênio circulante no corpo é "reaproveitado" pelos análogos de aminoácidos essenciais, diminuindo, assim, o aparecimento de substâncias tóxicas.

Ou seja, com a suplementação medicamentosa de aminoácidos e cetoácidos, além de garantir o aporte adequado de aminoácidos essenciais, é possível reduzir o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo e minimizar suas consequências.

Existem outros benefícios no uso de aminoácidos essenciais e cetoácidos?

Sim. A suplementação medicamentosa também possui cálcio na sua composição, permitindo vantagens adicionais:

Aumento do consumo de cálcio.

Melhor controle dos níveis de fósforo do sangue, através da redução da absorção intestinal do fósforo dos alimentos pelo poder quelante do cálcio (o cálcio "gruda" no fósforo do alimento, reduzindo a absorção intestinal).

Além disso, com a redução do consumo de proteínas na cetodieta, o consumo de fósforo também será limitado.

Essas condições (mais cálcio e menos fósforo) ajudam a prevenir ou melhorar os problemas ósseos que costumam ocorrer em quem tem Doença Renal Crônica.

Como e por quem deve ser feita a suplementação medicamentosa?

A prescrição deve ser feita pelo médico e, a partir disso, ele ou o nutricionista calcularão a quantidade de comprimidos de aminoácidos essenciais e cetoácidos que você deverá tomar. Esses cálculos serão baseados no peso corporal e os comprimidos devem ser tomados juntamente com as refeições do dia.

E como deve ser a alimentação de quem está usando a suplementação medicamentosa de aminoácidos essenciais e cetoácidos?

É importante que a alimentação seja composta por uma quantidade muito reduzida de proteínas e elevada de energia (calorias). Para isso, o nutricionista irá calcular a quantidade de proteína e de energia, considerando também as suas características individuais e outros possíveis ajustes nutricionais necessários, e então orientá-lo em relação ao consumo dos alimentos.

Veja a seguir uma relação de alimentos classificados de acordo com o teor proteico:

Baixo teor proteico:

- Mandioca e derivados (farinha de mandioca, tapioca, polvilho, sagu etc.)
- Mandioquinha
- Batata (todos os tipos) e derivados (fécula de batata etc.)
- Araruta e derivados
- Amido de milho
- Frutas, verduras e legumes
- Manteiga
- Creme de leite fresco
- Óleos vegetais (de milho, soja, canola, girassol, oliva etc.)
- Açúcar, mel e melado de cana.

Alimentos com baixo teor proteico podem ser consumidos com maior tranquilidade.

Médio teor proteico:

- Trigo e derivados (farinha de trigo, pão francês, macarrão etc.)
- Milho e derivados (polenta, milho em flocos ou farelo, pipoca etc.)
- Aveia
- Arroz
- Feijões (todos os tipos), ervilha fresca, lentilha e grão-de-bico.
- Soja e derivados (tofu, proteína texturizada de soja etc.)
- Amendoim, noz, pistache e castanhas em geral.

Alimentos com médio teor proteico podem ser consumidos com moderação.

Alto teor proteico:

- Leite, iogurtes e queijos em geral
- Bebida vegetal de soja (“leite de soja”)
- Carnes de animais (gado, frango, porco, peixes, frutos do mar, carneiro, cabrito etc.)

Alimentos com alto teor proteico devem ser evitados.

Lembre-se: o nutricionista é quem determinará junto com você a quantidade e frequência dos alimentos. Ele também levará em consideração as suas preferências alimentares, para tornar o tratamento mais agradável e sustentável.



Observações

- Os alimentos light, diet, desnatado, magro ou 0% de gordura têm a mesma quantidade de proteína que o original.
- O molho ou caldo obtido da preparação das carnes quase não tem proteína e pode ser consumido com mais frequência.

Importante



- Caso você tenha outras doenças ou complicações da Doença Renal Crônica, como gorduras elevadas no sangue (colesterol e/ou triglicerídeos) e Diabetes, também é possível fazer a cetodieta, converse com o seu médico e nutricionista para fazerem os ajustes medicamentosos e nutricionais necessários.
- Na cetodieta, também é importante que a alimentação seja composta em maior parte de alimentos frescos (in natura) e, em menor parte, alimentos processados e ultraprocessados pela indústria (como enlatados, refrigerantes, biscoitos, salgadinhos, embutidos, suco em pó etc.).

Dúvidas frequentes:



Será que vou emagrecer ou ficar “fraco” com essa alimentação?

Não. Caso isso ocorra, é provável que você não esteja consumindo uma quantidade suficiente de energia. Isso não é bom, pois para que os cetoácidos exerçam sua ação adequadamente é muito importante que a necessidade de energia do organismo seja suprida pela alimentação. Vários alimentos que fornecem energia contêm uma quantidade bem pequena de proteína e o seu consumo pode ser aumentado na alimentação caso você esteja perdendo peso. O ideal, entretanto, é você consultar um nutricionista que poderá ajudá-lo a elaborar um plano alimentar que atenda às suas necessidades e que ao mesmo tempo torne sua alimentação mais variada e agradável.



Posso comer frituras?

Se você não estiver com excesso de peso e não tiver colesterol nem triglicérides elevados no sangue pode comer alimentos fritos, de preferência em óleo vegetal.



Será que vou precisar tomar vitaminas?

Provavelmente sim, pois os alimentos excluídos da sua alimentação fornecem várias vitaminas do complexo B, principalmente, e ferro, além de outros minerais. No entanto, nunca tome nenhum suplemento vitamínico sem a orientação do médico ou nutricionista. Algumas vitaminas e minerais podem ser tóxicos para quem tem Doença Renal Crônica.



O que pode acontecer se eu comer uma quantidade maior de proteína e adicionar à alimentação a suplementação medicamentosa com aminoácidos essenciais e cetoácidos?

Se você fizer isso, o benefício desta dieta de reduzir as substâncias tóxicas e suas consequências, perderá seu efeito. Lembre-se de que os aminoácidos essenciais e cetoácidos funcionam como uma suplementação medicamentosa e devem ser utilizados em conjunto com a diminuição de proteína na alimentação.

2.2

Potássio

Apesar de ser um nutriente muito importante para o organismo, na Doença Renal Crônica o potássio pode ficar elevado no sangue e trazer consequências. Por isso, pergunte ao médico ou nutricionista se há necessidade de diminuir a quantidade de potássio da sua alimentação.

O potássio está naturalmente presente em quase todos os alimentos: frutas, verduras, legumes, carnes em geral, feijões em geral, castanhas, leite e derivados, café e chás etc.

Lembre-se:

- Mesmo que você tenha o potássio alto no sangue, **não** quer dizer que esses alimentos não podem ser consumidos. O nutricionista te auxiliará a incluí-los de forma segura e prazerosa na alimentação.
- É um **mito** dizer que quem tem Doença Renal Crônica não pode comer alimentos crus.

Nas **tabelas a seguir** estão listados as frutas, verduras e legumes e classificados de acordo o teor de potássio (pouco ou muito) na porção indicada.

Tabela 1

Frutas com menos potássio por porção:	
Frutas	Porção
Jabuticaba	1 copo americano
Fruta-do-conde	1 unidade média
Pêssego	1 unidade média
Maçã	1 unidade média
Figo	1 unidade média
Ameixa	1 unidade média
Caju	1 unidade média
Pera	1 unidade pequena
Lima-da-pérsia	1 unidade média
Mamão-papaia	1/2 unidade média
Abacaxi	1 fatia média
Acerola	15 unidades
Lichia	10 unidades
Melancia	1 pires de chá raso
Manga	1 pires de chá raso
Laranja-lima	1 unidade média
Caqui	1 unidade média
Morango	6 unidades médias
Uva	1 copo americano
Jaca	6 bagos
Mexerica	1 unidade média
Banana-maçã	1 unidade média

Tabela 2

Legumes e verduras crus com menos potássio por porção:	
Legumes e verduras crus	Porção
Agrião	1 pires de chá
Rúcula	1 pires de chá
Pepino	10 rodela finas
Repolho	1 pires de chá
Pimentão	5 rodela médias
Rabanete	1 unidade média
Cenoura	1 pires de chá
Tomate cereja	5 unidades
Alface	5 folhas médias

Tabela 3

Frutas com mais potássio por porção:	
Frutas	Porção
Água de coco	1 copo americano
Cereja	1 copo americano
Maracujá	1 unidade média
Banana-prata	1 unidade média
Abacate	1/2 unidade média
Kiwi	1 unidade média
Laranja-pera	1 unidade média
Melão	1 pires de chá raso
Banana-nanica	1 unidade média
Goiaba	1 unidade média
Mamão-formosa	1 pires de chá raso
Atemoia	1 unidade média

Tabela 4

Legumes e verduras crus com mais potássio por porção:	
Legumes e verduras crus	Porção
Almeirão	5 folhas médias
Tomate	5 rodela médias
Acelga	1 pires de chá
Escarola	5 folhas médias

Sucos naturais: o suco de limão contém pouco potássio e pode ser consumido com maior tranquilidade. Outra ideia, é fazer refrescos naturais (sucos de fruta com maior diluição em água).



Importante

A carambola, independente do seu conteúdo de potássio, apresenta uma substância tóxica que pode causar desde soluços até coma e morte em pessoas com Doença Renal Crônica. Mais recentemente, relatos similares de toxicidade foram observados com outra fruta, chamada **biri-biri** (também conhecida como bilimbi ou azedinha). Portanto, essas duas frutas devem ser **excluídas** da alimentação desses pacientes.



Como reduzir a quantidade de potássio que vem das verduras e legumes?

Faça a cocção deles em água e da seguinte forma:



Descasque e corte em partes menores



Cozinhe em bastante água (até dar o ponto desejado)



Escorra e jogue fora a água do cozimento



Finalize como preferir! (por exemplo, refogue e acrescente temperos naturais)

Lembre-se: a cocção em água deve ser feita apenas 1 vez. Parte do potássio é eliminado na água, então não é recomendado cozinhar os vegetais no vapor.

2.3 Fósforo

Se você está fazendo a cetodieta, muitos dos alimentos ricos em fósforo provavelmente já não farão mais parte da sua alimentação ou estarão bem reduzidos. Além disso, o cálcio presente na suplementação medicamentosa auxiliará ainda mais neste cenário, como mencionado anteriormente.

Outra fonte alimentar de fósforo e talvez a mais importante, são os alimentos ultraprocessados. Eles podem conter mais fósforo devido aos **aditivos alimentares à base de fósforo**, utilizados pela indústria de alimentos com o intuito de melhorar a cor e o sabor, propiciar a retenção da umidade, além de aumentar a vida útil dos alimentos. Alguns exemplos são pães industrializados, queijos processados, biscoitos, alimentos semiprontos, pratos congelados, embutidos, refrigerante à base de cola etc.

Reforçando mais uma vez a importância da alimentação baseada em alimentos frescos e redução do consumo dos alimentos ultraprocessados!

2.4 Sódio

O que é sódio?

Sódio é um nutriente que faz parte do sal (comumente utilizado nas preparações culinárias) e nos alimentos processados e ultraprocessados.

O sódio da alimentação também deve ser controlado?

É muito importante controlar o consumo de sódio ao longo de todo o tratamento da Doença Renal Crônica. O excesso de sódio eleva a pressão arterial do organismo e a pressão dos rins, gerando sobrecarga. Além disso, pode ser importante também em casos em que o paciente apresenta edema (“inchaço”).

O consumo de sal (sódio) no nosso hábito alimentar é muito elevado, de maneira que nem sempre é muito fácil se acostumar a usar pouco sal. Para que os alimentos preparados fiquem gostosos mesmo com pouco sal, você pode usar à vontade os temperos naturais: **alho, cebola, cebolinha, salsinha, limão, vinagre, orégano, colorau, manjeriço, mostarda (folha seca), páprica, pimenta, louro, gengibre, canela, cravo-da-índia, pimentão, curry, hortelã, noz-moscada, cominho etc.**

Posso usar sal “light” ou “diet”?

Esses tipos de sal **não** devem ser usados por pessoas com Doença Renal Crônica, pois eles têm uma quantidade elevada de **potássio** na sua composição.

2.5 Líquidos

Quanto eu posso tomar de líquidos?

Essa questão deve ser discutida com o médico, pois somente ele pode avaliar o quanto de líquido você pode beber. Entretanto, somente quando a perda da função dos rins é muito grande é que a quantidade de líquidos ingeridos deve ser reduzida. De forma geral, a quantidade de líquidos que você pode e deve beber é igual à quantidade de urina de 1 dia (24 horas) + $\frac{1}{2}$ litro (500 mL).

Por exemplo, se você urina 2 litros por dia acrescente mais $\frac{1}{2}$ litro. Assim, a quantidade de líquidos que você deve e pode tomar seria de 2 $\frac{1}{2}$ litros por dia.

Posso tomar café e chá?

Sim, esses alimentos não contêm proteína, porém tanto o café quanto o chá mate e preto, se ingeridos em grande quantidade, podem causar aumento do potássio. Por isso, não exagere. Os chás secos de hortelã, camomila e erva-doce são boas opções.

Posso tomar bebidas alcoólicas?

As bebidas alcoólicas não contêm proteína, porém o álcool pode causar elevação da pressão e, em pessoas suscetíveis pode aumentar os triglicéridos (gorduras) no sangue. Se o médico ou nutricionista concordar, uma pequena quantidade de bebida alcoólica pode ser consumida, por exemplo, no final de semana.

- ✓ Lembre-se de que o objetivo principal dessa forma de alimentação com a suplementação medicamentosa é a proteção dos seus rins e não o emagrecimento.
- ✓ Para a maioria das pessoas, essa nova forma de alimentação provoca grandes mudanças nos hábitos alimentares. Tenha paciência e, aos poucos, você irá se acostumar. Peça ajuda aos seus familiares e procure um nutricionista para auxiliá-lo na elaboração de cardápios variados, criativos e saborosos. Além disso, ele poderá esclarecer suas dúvidas em relação à alimentação.
- ✓ A cetodieta é um tratamento complementar aos demais medicamentos, ou seja, não deve substituir o tratamento pré-existente (exceto se orientado pelo médico).
- ✓ A cetodieta, que é a associação da dieta muito reduzida em proteínas com a suplementação medicamentosa de aminoácidos essenciais e cetoácidos deve ser prescrita e acompanhada por um médico.



Receitas Hipoproteicas

Acesse o guia completo de receitas:

www.juntospelorim.com.br/video-receitas/



4



Canja Vegetariana com Cúrcuma



ingredientes:

- 1,5 L de água filtrada
- 1 buquê garni (maço de ervas com salsinha, tomilho e louro)
- $\frac{1}{2}$ cebola cortada em 4
- 1 colher de sopa de azeite
- $\frac{2}{5}$ de xícara de arroz branco agulhinha
- 1 cenoura sem casca cortada em cubos
- $\frac{1}{2}$ alho-poró cortado em fatias finas
- 1 nabo pequeno descascado em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 1 tomate maduro sem pele e sem sementes cortado em cubos
- 1 cravo-da-índia
- 1 colher de chá de açafreão-da-terra (ou cúrcuma)
- Pimenta branca o quanto baste



4 porções



modo de preparo

- 1) Comece a receita preparando 1,5 L do caldo de buquê garni. Aqueça a água com o buquê garni mergulhado na panela e quando a água adquirir uma cor esverdeada é sinal que os nutrientes das ervas e o aroma passaram para água. Desligue o fogo e retire o buquê do caldo. Reserve.
- 2) Refogue a cebola no azeite e acrescente o arroz.
- 3) Cozinhe o arroz com o caldo e nos últimos 5 minutos de cozedura, acrescente a cenoura, o alho-poró, o nabo, o salsão, o tomate, o cravo e o açafreão-da-terra.
- 4) Tempere com a pimenta branca.
- 5) Retire o cravo e sirva em seguida.



Composição nutricional por porção

	QUANTIDADE	
Energia	149	(Kcal)
Proteína	3	(g)
Lipídios	3	(g)
Carboidratos	28	(g)
Sódio	71	(mg)
Potássio	391	(mg)
Fósforo	66	(mg)
Fibra	4	(g)



Quibe de Abóbora



ingredientes:

- 1/2 xícara de trigo para quibe
- 1 xícara de abóbora cozida
- 1/2 de cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 10 folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Pimenta o quanto baste



modo de preparo

- 1) Deixe de molho o trigo em água morna por 30 minutos. Após este período, descarte a água e seque o trigo colocando-o em um pano de prato fino e limpo e torcendo o pano até não sair mais água.
- 2) Cozinhe a abóbora na panela de pressão e quando levantar pressão conte 5 minutos. Depois de cozida, escorra a água e em seguida amasse-a com um garfo.
- 3) Refogue a cebola no azeite e coloque a abóbora. Coloque o cominho e a pimenta e reserve.
- 4) Pique a hortelã e misture com o trigo, a abóbora e o suco de limão.
- 5) Coloque em uma forma untada com azeite e asse em forno médio (180°C) por 30 minutos ou até dourar.
- 6) Servir com gotas de limão.



	QUANTIDADE	
Energia	263	(Kcal)
Proteína	7	(g)
Lipídios	6	(g)
Carboidratos	45	(g)
Sódio	12	(mg)
Potássio	483	(mg)
Fósforo	189	(mg)
Fibra	11	(g)



Tortinha de Espinafre

ingredientes:

MASSA

- $\frac{3}{5}$ de xícara de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de sopa de água

RECHEIO

- $\frac{2}{5}$ de xícara de espinafre
- 2 colheres de sopa de manteiga
- $\frac{1}{4}$ de cebola picada
- 1 ovo
- 1 gema de ovo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de creme de arroz
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Pimenta-do-reino o quanto baste



4 porções

Modo empadinhas



modo de preparo

MASSA

- 1) Prepare a massa peneirando a farinha ($\frac{3}{5}$ de xícara) e fazendo um buraco no meio onde serão colocados a manteiga, a gema e a água. Amasse com as pontas dos dedos apenas para incorporar os ingredientes.
- 2) Forme uma bola, passe o papel filme e deixe 30 minutos na geladeira.
- 3) Após este período, abra a massa em uma superfície enfarinhada e forre uma forma para torta. Fure a massa com um garfo e cubra com papel manteiga. Asse por 4 minutos em forno médio de 180°C.

RECHEIO

- 4) Cozinhe o espinafre e pique-o. Refogue-o na manteiga com a cebola e coloque sobre a massa assada.
- 5) Com um batedor manual, bata o ovo, a gema, o creme de arroz e a mostarda. Acrescente a pimenta-do-reino o quanto baste.
- 6) Despeje o creme sobre o espinafre. Leve ao forno médio, a 180°C, ou até a torta ficar dourada. Aproximadamente 20 minutos.



Composição nutricional
por porção

QUANTIDADE

Energia	342	(Kcal)
Proteína	7	(g)
Lipídios	23	(g)
Carboidratos	27	(g)
Sódio	63	(mg)
Potássio	191	(mg)
Fósforo	110	(mg)
Fibra	2	(g)



Mousse de Manga com Coco



ingredientes:

- 1 manga palmer madura grande (300 g)
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 4 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de suco de limão



porções



modo de preparo

- 1) No liquidificador bata a manga.
- 2) Adicione o leite de coco, o gengibre, as folhas de hortelã e o suco de limão.
- 3) Leve à geladeira.
- 4) Após 4 horas, retire o creme da geladeira e sirva com folhas de hortelã por cima.



Composição nutricional
por porção

QUANTIDADE

Energia	348	(Kcal)
Proteína	4	(g)
Lipídios	24	(g)
Carboidratos	28	(g)
Sódio	17	(mg)
Potássio	525	(mg)
Fósforo	122	(mg)
Fibra	5	(g)



Bebida Vegetal de Castanha



ingredientes:

- 100 g de alguma castanha crua
- Água quente



modo de preparo

- 1) Coloque as castanhas de molho na água quente e mantenha por 24 horas;
- 2) Jogue a água fora e bata no liquidificador com 600 mL de água filtrada;
- 3) Depois, filtre em peneira fina ou voal de algodão;
- 4) Ajuste o volume para 1000 mL.



Composição nutricional
por porção

	QUANTIDADE	
Calorias	142	(Kcal)
Carboidratos	14	(g)
Proteínas	2,7	(g)
Gorduras Totais	8,3	(g)
Gorduras Saturadas	0,3	(g)
Fibras	1,4	(g)
Potássio	94	(mg)
Fósforo	77	(mg)
Sódio	8	(mg)



Agradecimentos

Agradecemos à Nutricionista Renata Rodrigues pela elaboração do material.

Especializada em Nutrição Aplicada às Doenças Renais pela Escola Paulista de Medicina - Universidade Federal de São Paulo (EPM-UNIFESP), possui mestrado em Ciências pela mesma instituição. Atua como professora no curso de especialização em Nutrição e Nefrologia no INADES e dedica-se ao voluntariado no protocolo de cetoácidos e no ambulatório de DMO-DRC da EPM-UNIFESP. Além disso, é pesquisadora colaboradora do grupo de Nutrição em DRC da mesma instituição.



Renata Rodrigues Teixeira
Nutricionista | CRN: 50496



Guia Nutricional do Paciente:

Leia sobre a Cetodieta, entendendo quais são os alimentos mais adequados ao seu tratamento e outras dicas nutricionais.

Meu Guia de Compras para a DRC:

Guia fácil e rápido para uma compra ideal ao seu tratamento.

Vídeos motivacionais:

Escute as palavras de motivação de profissionais especializados na área.

Kabi Sabor 1 e 2:

Livros de Receitas Hipoproteicas.

Informes periódicos:

Receba via e-mail dicas e sugestões nutricionais.

Minha Cartilha sobre a DRC:

Entenda a DRC, a importância do tratamento e como iniciar a terapia.

Meu Diário:



Diário impresso que serve como companheiro para o dia a dia em seu primeiro ano de tratamento.



www.juntospelorim.com.br 



**FRESENIUS
KABI**
caring for life

 @freseniuskabibr
 Fresenius Kabi Brasil
 Fresenius Kabi Brasil

Fresenius Kabi Brasil Ltda.
CNPJ: 49.324.221/0001-04
Av. Marginal Projetada, 1652
CEP: 06460-200 • Tamboré • Barueri, SP
SAC: 0800 707 3855
www.fresenius-kabi.com.br

