

CARDÁPIO PARA HIPERTENSÃO

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	SUBSTITUIÇÕES
<i>Desjejum</i>	Leite integral	Iogurte natural ou coalhada ou suco de fruta natural ou chá de ervas claras (camomila, erva doce, cidreira) ou chá de frutas
	Café (Opcional)	
	Açúcar ou adoçante	Preferir adoçantes naturais (esteviosídeo, frutose, sorbitol) ou um artificial que não tenha sódio (ex: sacarina sódica ou ciclamato de sódio)
	Pão sem sal ou light em sódio	Biscoito doce (exceto recheado) ou biscoito de água ou torrada levemente salgada
	Manteiga ou margarina sem sal	Queijo fresco, ricota ou cottage (lights em sódio), geléia, azeite
* Se não quiser consumir pães, pode substituir por uma fruta e um cereal integral; exemplo: banana amassada com aveia ou mamão com granola.		
<i>Lanche da manhã</i>	Fruta	Suco de fruta natural ou iogurte ou barra de cereais
<i>Almoço</i>	Arroz (de preferência integral)	Macarrão (exceto o instantâneo) ou batata, mandioca, mandioquinha, cará ou inhame.
	Feijão	Grão de bico, lentilha, ervilha, soja ou fava
	Carne vermelha (exceto curadas ou embutidos)	Frango ou peixe ou preparações com ovos ou miúdos
	Legumes ou verduras	Cenoura ou beterraba, abobrinha, chuchu, vagem, berinjela ou brócolis, repolho, espinafre
	Salada crua	Folhas ou pepino ou tomate
	Sobremesa	Fruta (de preferência) ou doce
	* Utilizar molhos naturais para a macarronada; exemplo ao sugo, a bolonhesa.	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite integral	Iogurte natural ou coalhada ou suco de fruta natural ou chá de ervas claras (camomila, erva doce, cidreira) ou chá de frutas

	Achocolatado (opcional)	
	Pão sem sal ou light em sódio	Biscoito doce (exceto recheado) ou biscoito de água ou torrada levemente salgada
	Queijo fresco light em sódio	Ricota ou cottage (lights em sódio), geléia, azeite
* No lanche da tarde podem ser consumidas castanhas do Pará ou de caju ou amêndoas ou pistache (sem acréscimo de sal) e acrescentar frutas, passas como uva passa ou damasco.		
Jantar	Pode ser igual ao almoço ou preparar uma sopa caseira (sem acréscimo de parmesão)	
Ceia	Fruta	Iogurte ou gelatina ou biscoito doce (não recheado)

Observações:

- Se quiser variar os alimentos ou não tiver disponibilidade de qualquer alimento da coluna do meio, substituir por um alimento ou preparação da coluna da direita (substituições):

- Utilizar como tempero das preparações: alho, cebola, coentro, manjericão, ervas aromáticas em geral, limão ou outro condimento natural que não contenha sal;

- Evitar o consumo de: temperos industrializados (tabletes de caldos), molhos prontos (maionese, catchup, molho inglês, shoyu), alimentos enlatados e conservas em salmoura; frios e embutidos (presunto, mortadela, salame, lingüiça, salsicha); queijos ricos em sódio como: parmesão, prato, provolone; sopas industrializadas e macarrão instantâneo; salgados e salgadinhos de pacote; pão com sal e manteiga ou margarina com sal e bebidas alcoólicas;

- Aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes;

- Manter uma alimentação saudável e moderada em alimentos muito calóricos, como por exemplo, doces, sorvetes, massas, frituras, *fast foods*, pois com o aumento do peso corpóreo há também o risco de aumento da pressão arterial.