

## DIETA SEM ADITIVOS

### *Permitidos*

**Cereais** – pão e todos os cereais comprados frescos  
**Gorduras** – manteiga, óleos vegetais  
**Carnes** – frescas, exceto porco, ovos em quantidade moderada  
**Frutas** – todas permitidas em pequena quantidade  
**Vegetais** – todos permitidos, se frescos, todos moderadamente  
**Condimentos** – açúcar, sal  
**Bebidas** – leite fresco, chá, café, água mineral, suco de frutas feito em casa

---

## EVITAR

Carne de porco, salsichas e frios em geral,  
salgadinhos (chips) industrializados,  
balas, caramelos, drops, chocolates, refrigerantes,  
suco de frutas industrializados sob forma líquida,  
concentrada ou em pó,  
vinhos e outras bebidas alcóolicas,  
geléias e compotas industrializadas,  
iogurtes e sorvetes coloridos,  
sobremesas em pó (flans, pudins, gelatinas coloridas),  
misturas artificiais para bolos, tortas,  
biscoitos com recheio colorido,  
macarrão e pães coloridos de amarelo,  
extratos de tomate e catchup,  
molhos, patês, purês e sopas em pacote,  
peixes enlatados e pasta de dente colorida

*Dr. Raul Emrich Melo*

---

Consultórios:

R. Afonso Brás, 525 Cj. 31 – São Paulo  
Vila Nova Conceição Tel.: 3045-1226

R. Leoni Angeli, 39 – S.B.Campo  
Rudge Ramos Tel.: 4362-1843