

---

proibido:

---

- leguminosas (por exemplo: feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas);
- vegetais de cor escura (espinafres, penca, nabiças, grelos, brócolos, couve galega, couve coração, entre outros);
- fruta com casca, diospiro, figo, ameixas secas e frescas, papaia, manga, ananás, frutos cítricos/citrinos e vegetais crus;
- bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, bebidas brancas) ou gaseificadas;
- leite e derivados e produtos que os contenham;
- produtos de confeitaria com alto teor de açúcar;
- produtos integrais (arroz, massa, cereais, pão, bolachas, entre outros);
- café, chá preto e verde (com cafeína), chocolate;
- carnes vermelhas.



centro hospitalar de  
trás-os-montes e alto douro

avenida noruega  
lordelo  
5000 508 vila real

[www.chtmad.com](http://www.chtmad.com)  
[admin@chtmad.min-saude.pt](mailto:admin@chtmad.min-saude.pt)

tel. 259 300 500  
fax 259 300 503



# informação ao utente

dieta sem resíduos \* cirurgia colo-retal

» nos 3 dias que antecedem a sua cirurgia recomenda-se que faça uma dieta para diminuir a quantidade de fezes no intestino. deve manter uma dieta rica em proteínas e ingerir líquidos regularmente.

» a toma de laxante de contacto (dulcolax®) melhora o esvaziamento do intestino.

iniciar 3 dias antes da cirurgia \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

---

pequeno-almoço:

---

1 peça de fruta em puré ou cozida ou assada sem casca ou uma banana madura;  
+ meio pão ou 4 bolachas de água e sal redondas ou 3 bolachas maria ou torrada ou 2 tostas;  
+ 1 colher de chá de manteiga.

---

meio da manhã:

---

um pão ou 8 bolachas de água e sal redondas ou 6 bolachas maria ou torrada ou 4 tostas;  
+ 1 colher de chá de manteiga.  
nota: pode acompanhar com uma chávena de chá de tília, camomila, lúcia lima ou erva-cidreira.

---

almoço:

---

sopa (para 2 refeições, para 1 pessoa):  
400g em cru (uma chávena almoçadeira) de legumes: abóbora, alho, beterraba, cebola, cenoura, couve-flor, nabo, tomate (todos de cor clara);

+ 1 colher de chá de azeite em cru;  
+ 60g de clara de ovo (clara de dois ovos).  
prato: 2 batatas pequenas ou 6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa;  
+ 150g de carne ou peixe magros, limpos de peles e gorduras visíveis;  
+ 2 colheres de chá de azeite para cozinhar;  
sobremesa: 1 peça de fruta idêntica à descrita no pequeno-almoço.

---

meio da tarde:

---

idêntico ao pequeno-almoço. variar alimentos.

---

jantar:

---

idêntico ao almoço. variar alimentos.

---

ceia:

---

meio pão ou 4 bolachas de água e sal redondas ou 3 bolachas maria ou torrada ou 2 tostas;  
nota: pode acompanhar com uma chávena de chá de tília, camomila, lúcia lima ou erva-cidreira.

---

notas:

- beba líquidos regularmente ao longo do dia (6 a 8 copos de água, chá sem cafeína, sumos de fruta coados), de preferência entre as refeições e não durante as mesmas.  
- cozinhe com poucos condimentos e pouca gordura. prefira o azeite.  
- dê preferência aos estufados em cru, cozidos, grelhados e assados (evite as partes mais carbonizadas). evite os alimentos fritos.