

## **Orientações alimentares preparatórias para o exame “Teste do Hidrogênio Expirado”**

Seguir uma dieta anti-fermentativa nas 24 horas antecedentes ao exame.

### **Alimentos incluídos:**

- Leites vegetais (soja, arroz, coco, castanhas), leite e iogurte sem lactose, chás sem açúcar, manteiga ou manteiga clarificada, queijos curados como canastra, parmesão, brie ou camembert, azeite de oliva.
- Farinhas e massas (macarrão, biscoitos/torradas, pães, bolos, doces) sem glúten.  
Produtos com farinhas à base de milho, mandioca (tapioca), quinoa, arroz, batata, grão de bico, castanhas, aveia sem glúten. Checar nos rótulos alimentares se não há contaminação cruzada.
- Frutas: Banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, lima, laranja, tangerina, morango, maracujá.
- Legumes e Verduras: Broto de bambu, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abobora, abobrinha, alface, tomate, espinafre, batata, batata doce.
- Frango, peixe, carne bovina e suína, ovos.

### **Alimentos excluídos:**

- Leites e derivados com lactose, principalmente iogurtes e queijos frescos
- Massas (pães, bolos, biscoitos ou cereais matinais) contendo trigo, cevada e centeio, e cereais com xarope de milho, e todos os alimentos que contém glúten.
- Frutas: Maçã, pêra, pêssego, manga, melancia, nectarina, cereja, abacate, sucos naturais, frutas secas, mel, frutose, xarope de milho.
- Legumes e Verduras: Alcachofra, aspargo, beterraba, brócolis, couve, alho, alho-poró, quiabo, cebola, couve-flor, ervilha, grão de bico, feijão, lentilha
- Gorduras e frituras, refrigerantes e água com gás, açúcar ou adoçante artificial, doces artificiais (balas, chicletes e chocolates).

**Sugestão de cardápio (quantidades são individuais):**

- Café da manhã:  
Leite vegetal ou leite sem lactose  
Café sem adoçar  
Ovo mexido com açafrão e azeite  
Banana amassada com canela e aveia sem glúten
- Lanche da manhã:  
Iogurte vegetal ou iogurte sem lactose  
Pasta de amendoim sem açúcar
- Almoço:  
Salada de alface, tomate em rodela, cenoura ralada e pepino fatiado  
Arroz  
Abobrinha refogada  
Carne de panela ou frango/peixe ensopado (utilizar o caldo para umedecer o arroz no lugar do feijão)  
Abacaxi com raspas de limão
- Lanche da tarde:  
Tapioca com frango desfiado, milho e parmesão  
Chá gelado de hibisco com morango
- Jantar:  
Sopa creme de abóbora cabotiá com carne desfiada  
Torradas sem glúten para acompanhar
- Ceia:  
Chá de hortelã  
Mix de castanhas