



# **Cetodieta** **na Doença Renal Crônica**

Cuidados com a alimentação  
e dicas de preparo

# Índice

Alimentação para pessoas com doença renal crônica 03

Cuidados com a alimentação 05

Suplementação de aminoácidos essenciais e análogos de aminoácidos essenciais (cetoácidos) 07

Sal, líquidos e outros 17

Orientações gerais 20

Receitas com reduzida quantidade de proteína 21

Agradecimentos 31

# Alimentação para pessoas com doença renal crônica

---

Pessoas que tem diminuição da função dos rins, também devem ter uma alimentação equilibrada para que possam receber todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Porém, devem tomar alguns cuidados para que os rins doentes não tenham que trabalhar excessivamente.

## ■ *Quais são os principais nutrientes que fazem parte de uma alimentação equilibrada?*

**Carboidratos ou açúcares** - fornecem principalmente energia (calorias) para que o organismo consiga manter todas as atividades normais. Os principais alimentos que contêm carboidratos são:

- Arroz, trigo (farinha, pão, macarrão), milho e aveia.
- Batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame.
- Açúcar, mel e doces.

**Lipídios ou gorduras** - também fornecem energia (calorias) e algumas vitaminas para o organismo. Os principais alimentos que contêm gorduras são:

- Óleos vegetais (óleo de soja, milho, girassol, canola, azeite de oliva etc.).
- Maionese, margarina e manteiga, toucinho, creme de leite.

**Proteínas** - fornecem principalmente substâncias chamadas aminoácidos que contêm nitrogênio e que tem a função de manter e reparar os músculos, a pele e outros tecidos do organismo. Os principais alimentos que contêm proteínas são:

- Carnes (boi, frango, peixe, porco)
- Ovos
- Leite, queijos e iogurte
- Feijão, lentilha, soja, grão de bico e ervilha
- Amendoim, castanha de caju, castanha do Brasil, amêndoa, nozes etc.

**Vitaminas, minerais e fibras** - estes nutrientes e os 3 anteriores promovem o bom funcionamento do organismo. Os principais alimentos que contêm esses nutrientes são:

- Frutas
- Verduras e legumes



**Para que a alimentação seja equilibrada, cada refeição deve conter alimentos que forneçam todos os nutrientes citados.**

■ *O que deve ser modificado na alimentação de pessoas que tem Doença Renal Crônica?*

A principal modificação na alimentação de pessoas com Doença Renal Crônica é a diminuição na quantidade de proteínas consumidas por dia.

■ *Por que a quantidade de proteínas da alimentação deve ser diminuída?*

Os rins de quem tem doença renal trabalham mais que os de outras pessoas e, portanto, precisam de descanso. 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. Assim, para eliminar todas essas substâncias (ureia, creatinina, ácido úrico etc.) o trabalho do rim é muito grande e, dependendo do quanto a função renal já está diminuída, nem sempre é possível eliminar tudo, ficando uma parte acumulada no sangue. Essas substâncias, quando acumuladas em excesso, podem provocar várias modificações no funcionamento do organismo, provocando perda de apetite, náusea e vômito, diarreia entre outras.

■ *É possível eliminar todas as proteínas da alimentação?*

Não é possível por 2 razões:

1. Além dos alimentos que contêm grande quantidade de proteína (carnes, ovos, leite e derivados, feijões e castanhas), outros como o arroz, batata, pães, macarrão, frutas, verduras e legumes também têm um pouco de proteína. Dessa forma, é praticamente impossível uma alimentação sem proteínas.
2. É necessário comermos 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 para que tudo funcione corretamente. Esses aminoácidos são chamados de **aminoácidos essenciais**.

■ *Como fazer para comer pouca proteína e ao mesmo tempo conseguir quantidades suficientes de aminoácidos essenciais?*

De maneira geral, os alimentos de origem animal (carnes, derivados do leite e ovos), que são os alimentos com maior quantidade de proteína, contêm todos os aminoácidos essenciais que o organismo precisa. Já nos alimentos de origem vegetal (arroz, batata, feijões, farinhas, frutas, verduras e legumes), que tem menor quantidade de proteína, não contêm todos esses aminoácidos essenciais. Outros grupos de alimentos que contêm grande quantidade de proteína, mas onde também há falta de alguns aminoácidos essenciais, são o grupo das leguminosas (feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico) e das oleaginosas (castanhas,

## Suplementação de aminoácidos

---


nozes, amêndoas etc.). Assim, para garantir que todos os aminoácidos essenciais sejam consumidos é preciso comer pelo menos um pouco de alimentos de origem animal. Porém, deve-se ter muito cuidado, pois esses alimentos têm uma quantidade de proteínas muito elevada.

- *Existe alguma forma de não comer esses alimentos com grande quantidade de proteína e ao mesmo tempo não ter deficiência de aminoácidos essenciais?*

Sim, isto é possível desde que esses aminoácidos essenciais possam ser suplementados. Dessa forma a alimentação suplementada com os aminoácidos essenciais pode ter uma quantidade bem pequena de proteína (facilitando o trabalho dos rins) sem que isso cause deficiência de aminoácidos.

Este suplemento é uma fórmula composta de **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 tem 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. Com isso, alivia-se o trabalho de filtração dos rins doentes ao mesmo tempo em que se fornece ao organismo os aminoácidos essenciais.



■ *Existe algum outro benefício no uso de aminoácidos essenciais e cetoácidos?*

Sim. Os **cetoácidos** estão na forma de sais de cálcio, permitindo uma vantagem adicional: o aumento do consumo de cálcio. Além disso, com a diminuição dos alimentos que contêm muita proteína, o consumo de fósforo também diminui, evitando que o nível de fósforo no sangue aumente. Essas duas condições (mais cálcio e menos fósforo) ajudam a prevenir ou melhorar os problemas ósseos que costumam ocorrer em quem tem Doença Renal Crônica.

■ *Como deve ser, então, a alimentação de quem tem Doença Renal Crônica e está usando a suplementação de aminoácidos essenciais e cetoácidos?*

O seu médico ou nutricionista irá calcular a quantidade de proteína e de energia (calorias) que você deve comer no dia, bem como a quantidade de **cápsulas de aminoácidos essenciais e cetoácidos** que você deverá tomar. Esses cálculos são baseados no peso corporal. Se o seu peso estiver adequado para sua altura, então esse peso será utilizado para os cálculos. Porém, se estiver abaixo ou acima, os cálculos serão baseados no peso ideal ou desejável.

De uma maneira geral, para praticamente todas as pessoas, a alimentação não poderá conter alimentos com elevada quantidade de proteína.

A associação da *dieta* pobre em proteínas com as cápsulas de aminoácidos essenciais e cetoácidos é conhecida como **cetodieta**.

Veja na **Tabela 1** quais alimentos que **provavelmente não farão** parte da sua alimentação.



**Alimentos com grande quantidade de proteína e que provavelmente não farão parte da sua alimentação.**

Alimento	Porção
Leite de vaca (integral ou desnatado)	1 copo médio
Leite de soja	1 copo médio
logurte (integral ou desnatado ou de frutas)	1 pote
Queijo minas fresco	2 fatias médias
Queijo prato / mussarela	2 fatias finas
Ricota	2 fatias médias
Requeijão normal / light	4 colheres de sopa
Queijo de soja (tofu)	2 fatias grandes
Sorvete cremoso	3 bolas médias
Chocolate	1 barra grande
Pudim	1 fatia média
Ovo de galinha	1 1/2 unidade
Carne de boi	1/2 bife médio
Vísceras (fígado, bucho, língua)	1 porção pequena
Frango	1/2 filé de peito médio ou 1 coxa
Peixe	1 porção peq. (6 a 7 unid. médias)
Camarão / marisco / ostra	1 fatia pequena de lombo
Carne de porco	1/2 filé médio
Salsicha	1 1/2 salsicha
Linguiça	1 linguiça média
Frios (mortadela, presunto, peito de peru)	3 a 4 fatias finas
Amendoim	2 colheres de sopa
Soja	5 colheres de sopa
Noz / amêndoa / castanha de caju ou do Brasil	1 porção de 40 gramas

Cada porção tem aproximadamente de 8 a 10 g de proteínas

## Importante:

- Dentro do total de proteína que você deve comer no dia, pode ser incluída uma pequena quantidade de alguns alimentos dessa tabela.
- Os alimentos *light*, *diet*, desnatado, magro ou 0% de gordura têm a mesma quantidade de proteína que o original.
- As carnes de qualquer animal (peixe, boi, frango, carneiro, cabrito, coelho etc.) têm praticamente a mesma quantidade de proteína.
- O molho ou caldo obtido da preparação das carnes quase não tem proteína e podem ser usados com os alimentos permitidos.

Como já mencionado, todos os alimentos contêm um pouco de proteína, assim o consumo de alimentos que não são grandes fontes de proteína também deve ser controlado. Veja quais são eles na **Tabela 2**.



**Alimentos que podem ser consumidos com moderação (dentro da quantidade total de proteínas que você pode comer no dia).**

Alimento	Porção
Pão francês / pão de hambúrguer / pão de cachorro quente	1/2 unidade
Bisnaguinha	1 unidade
Pão de forma, centeio, <b>integral</b> , milho etc.	1 fatia
Bolo simples / panetone	1 fatia fina
Biscoitos tipo Wafer, Maizena, Maria	3 a 4 unidades
Sucrilhos	2 xícaras de chá
Corn Flakes, <b>All Bran</b>	1/2 xícara de chá
Aveia	2 colheres de sopa
Pipoca	2 xícaras de chá
<b>Feijão/Ervilha/Lentilha/Grão de bico</b>	2 colheres de sopa
Arroz	4 colheres de sopa cheias
Macarrão	4 colheres de sopa ou 1 escumadeira média
Batata cozida / Purê de batata	1 unidade média ou 3 colheres de sopa
Milho / Polenta	3 colheres de sopa 1 pedaço grande
Mandioca / Aipim / Macaxeira cozida	6 pedaços médios (aproximadamente 40g cada)
Mandioquinha / Batata salsa / Batata baroa cozida	10 colheres de sopa
Farinha de mandioca	6 colheres de sopa cheias
Farinha de milho	2 colheres de sopa

Cada porção tem aproximadamente de 2 a 3 g de proteínas. Os alimentos em **amarelo** contêm grande quantidade de potássio (veja Tabela 4)

## Importante:

As quantidades dos alimentos indicadas nessa tabela **não são** as que você deve comer.

Somente o nutricionista ou o médico poderá dizer quanto você pode comer desses alimentos por dia.

- *Existem alimentos que podem ser consumidos à vontade, desde que mediante prévia consulta e autorização do meu médico ou nutricionista?*

Sim, alguns alimentos contêm uma quantidade pequena de proteína e podem ser consumidos sem muito controle da quantidade. Veja na **Tabela 3** quais são eles:

### Alimentos com pequena quantidade de proteína e que podem ser consumidos mais à vontade.

- Verduras, legumes e frutas - **veja as orientações sobre o potássio**
- Cuscuz de tapioca, sagu, polvilho de mandioca, biscoito de polvilho, fécula de batata, maisena, araruta e fécula de araruta
- Biscoito de polvilho doce <sup>a, b</sup>
- Óleos vegetais (milho, soja, canola, oliva, girassol) e margarina cremosa
- Manteiga, creme de leite, chantili e maionese <sup>a</sup>
- Açúcar, mel, doce de fruta, geleia de fruta, sorvete de fruta (picolé), xarope de milho, bala de fruta, drops <sup>b</sup>

Com exceção das verduras, legumes e frutas, os demais contêm elevada quantidade de energia (calorias).

<sup>a</sup> esses alimentos devem ser evitados por pacientes com níveis elevados de colesterol e/ou triglicerídeos.

<sup>b</sup> esses alimentos devem ser evitados por pacientes diabéticos ou com níveis elevados de triglicerídeos.

# 3 TABELA

### ■ *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 (calorias). Isso não é bom, pois para que os análogos de aminoácidos essenciais (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. Estes alimentos estão na **Tabela 3**. 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 triglicerídeos elevados no sangue, você 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. Porém, **nunca** tome nenhum suplemento vitamínico sem a orientação do seu 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 suplementar minha alimentação com aminoácidos essenciais e cetoácidos?*

Se você fizer isso, o benefício desta *dieta*, que será reduzir as substâncias tóxicas e consequentemente poupar o trabalho dos rins, 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.**

- *A quantidade de potássio na alimentação deve ser controlada?*

Depende do nível de potássio no seu sangue e de quanto os seus rins estão funcionando. Pergunte ao seu médico ou nutricionista se há necessidade de diminuir a quantidade de potássio da sua alimentação.

Na **Tabela 4** estão listados os alimentos com pouco e com muito potássio. Além disso, siga as seguintes orientações para diminuir o consumo de potássio:

- descasque as frutas ou legumes, coloque em uma panela com bastante água e deixe ferver, escorra a água e prepare-os como desejar. Parte do potássio do alimento é perdida na água;
- não utilize a mesma água onde foram cozidos os legumes e verduras no preparo de sopas, pois esse caldo é rico em potássio;
- lembre-se de que as batatas, antes de serem fritas devem ser cozidas sem casca em água;

- não esqueça que, se os alimentos que contém pouco potássio forem utilizados em grande quantidade, o total de potássio consumido passará a ser muito elevado;
- se as frutas forem consumidas sob a forma de suco, a concentração de potássio será maior (uma sugestão é diluir bem o suco com água);
- não utilize a calda de compotas de frutas, pois contém muito potássio; e
- não prepare verduras ou legumes no vapor, pois nessa forma de cozimento não há perda de potássio.

Quantidade de potássio em porções usuais de alguns alimentos.

Alimentos com **pequena e média** quantidade de potássio  
(menos que 5,0 mEq/porção)\*

#### Frutas

1 laranja lima média	1 caqui médio
1 banana maçã média	1 maçã média
2 pires (chá) de jaboticaba	10 morangos
1 fatia média de abacaxi	1/2 manga média
1 fatia média de melancia	1 pera média
1 ameixa fresca média	1 pêsego médio
1 pires (chá) de acerola (ou 20 unidades)	1 caju médio
1 lima da pérsia média	1 limão médio
20 unidades de pitanga	

#### Hortalças

1 pires (chá) de escarola	5 folhas de alface
1 pires (chá) de repolho	1 pimentão médio
2 pires (chá) de agrião	1 tomate pequeno
3 rabanetes médios	1/2 cenoura média
1 pires (chá) de broto de feijão	1/2 pepino pequeno
1 pires (chá) de almeirão	1 tomate pequeno
3 <b>palmitos</b> finos	

#### Bebidas

1 copo de soda limonada	1 copo de guaraná
1/5 copo de suco de uva	(1 copo = 240 mL)

\* A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento. Os alimentos em **amarelo** contêm grande quantidade de sal (veja Tabela pág. 17)

Alimentos com elevada quantidade de potássio  
(maior que 5,1 mEq/porção)\*

**Frutas**

1 banana nanica ou prata médias	1 goiaba média
1 fatia média de melão	1 fatia média de melão
1 laranja pera ou bahia média	1 maracujá pequeno
1 kiwi médio	5 unidades de lichia
1/2 abacate médio	1 polpa (200 g) de açai
1 mexerica ou tangerina média	1 cacho médio de uva
1/2 copo de água de coco (120 mL)	1 figo médio
1 fatia média de mamão	1/2 fruta-do-conde

**Hortaliças e Leguminosas**

2 colheres de sopa de massa de tomate	1 pires de chá de couve crua
1 concha pequena de lentilha	1 pires de chá de acelga crua
3 colheres de sopa beterraba crua	1 pires de chá de repolho
1 pires de chá de batata frita	1 concha pequena de feijão

Hortaliças como: couve-flor, espinafre, berinjela, vagem, quiabo, brócolis, abobrinha, batata, chuchu, mandioca, mandioquinha e abóbora devem ser cozidas em água e a água de cozimento deve ser desprezada.

\* A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento.

Outros alimentos com elevada quantidade de potássio Frutas secas, cogumelo, tomate seco, extrato de tomate, caldo de cana, oleaginosas (amendoim, castanhas etc.), graviola, jaca, nectarina, chocolate, caldas de compotas de fruta, sucos de fruta concentrados, bebidas a base de cola, bebidas isotônicas, cerveja, chá preto, chá mate, café solúvel.

**Atenção:**

A carambola, independente do seu conteúdo de potássio, apresenta uma substância tóxica ainda não identificada que pode causar desde soluços até coma e morte em pessoas com Doença Renal Crônica. Portanto, esse alimento deve ser excluído da alimentação desses pacientes.



# SAL

### ■ *O sal (sódio) da alimentação também deve ser controlado?*

A diminuição de sal (sódio) na alimentação não é necessária para todas as pessoas com Doença Renal Crônica. Entretanto, para as que têm pressão alta ou para as que “incham”, a diminuição do consumo de sal pode ajudar muito no controle da pressão e, conseqüentemente, na proteção dos rins.

Pergunte para o seu médico se você deve ou não diminuir o sal (sódio) na sua alimentação.

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 ou sem sal, é importante que você use à vontade temperos como:

**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 e cominho.**

Além do sal comum, outros alimentos que contêm muito sódio também devem ser evitados:

- Vegetais enlatados como palmito, ervilha, seleta de legumes, azeitona etc.
- Temperos prontos do tipo caldo concentrado em cubos de carne, galinha ou vegetais.
- Molhos prontos de tomate, maionese, mostarda, molho inglês, molho de soja (shoyu), ketchup.
- Manteiga ou margarina com sal.
- Sopas desidratadas.
- Bolachas tipo aperitivo ou salgadinhos de pacote

### ■ *Posso usar sal “light” ou “diet”?*

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

### ■ *Quanto eu posso tomar de líquidos?*

Essa questão deve ser discutida com o seu médico, pois somente ele pode avaliar 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) + 1/2 litro (500 mL).

Por exemplo, se você urina 2 litros por dia acrescente mais 1/2 litro. Assim, a quantidade de líquidos que você deve e pode tomar seria de 2 litros e meio 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, 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 susceptíveis, aumentar os triglicerídeos (gorduras) no sangue. Se o seu médico ou nutricionista concordarem, uma pequena quantidade de bebida alcoólica pode ser consumida, por exemplo, ao final de semana.

### ■ *E quanto aos refrigerantes e sucos artificiais, eles são permitidos?*

Os refrigerantes e os sucos artificiais não contêm proteína. Eles podem conter um pouco de fósforo (principalmente aqueles a base de cola) e potássio (principalmente os de laranja). Aqueles que **não** são *light* ou *diet* contêm açúcar, fornecendo assim energia (calorias). Como praticamente não tem valor nutritivo e contêm vários aditivos artificiais, eles devem ser usados com moderação. É preferível que você tome um copo de limonada. Os diabéticos devem evitar o açúcar e tomar somente os refrigerantes ou sucos *light* ou *diet*.

### ■ *Posso comer gelatina? E o pão de glúten, é melhor?*

A gelatina contém aproximadamente 1,5 g de proteínas por porção (1 potinho). Essa quantidade de proteína não é muito grande, porém ela pode ser significativa para o total de proteínas que você pode comer por dia. Assim, se você puder evitar será melhor.

Quanto ao pão ou qualquer outro alimento à base de glúten, **não deve** ser utilizado visto que o glúten é a própria proteína do trigo. Portanto, a quantidade de proteína desses alimentos é bastante elevada.

## Orientações gerais

---

- Distribua os alimentos em 4 a 5 refeições no dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).
- Varie os alimentos utilizados bem como a forma de preparo. Veja as sugestões de receitas. Apresente-as ao seu médico ou nutricionista e valide com ele/ela a inclusão das receitas em seu dia alimentar.
- Lembre-se que o objetivo principal dessa forma de alimentação 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 ajudá-lo a elaborar cardápios variados e saborosos.
- Faça consultas regulares com o seu médico e nutricionista, esclarecendo suas dúvidas em relação à alimentação e às porções a serem ingeridas em seu dia alimentar.

## Receitas com reduzida quantidade de proteína

---

### Abobrinhas recheadas

#### Ingredientes:

2 abobrinhas médias  
1/2 cebola grande picada  
1/2 dente de alho  
1 colher de sopa de óleo

#### Recheio:

1 1/4 de xícara de arroz cozido  
1 1/2 tomates descascados, sem sementes, picados  
Azeite para pincelar

#### Modo de preparo:

Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento. Esvazie as metades deixando uma casca de 1 cm de grossura mais ou menos.

#### Prepare o recheio:

Pique a polpa retirada da abobrinha e refogue junto com a cebola e o alho no óleo. Misture bem. Pincele a parte interna da abobrinha com azeite. Encha com o recheio, apertando um pouco. Coloque numa assadeira. Acrescente 1 cm de água. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por uns 40 minutos ou até que as abobrinhas estejam cozidas, mas firmes. Retire do forno, retire o papel alumínio e escorra a água que sobrou na assadeira. Leve ao forno por mais alguns minutos e sirva.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor nutritivo por porção:** - 102 calorias  
- 2 g de proteína

**Atenção:** *Essa receita tem quantidade média de potássio. Para reduzir o potássio afervente o recheio antes de refogar.*

## Croquete de mandioca/aipim

### Ingredientes:

4 xícaras de mandioca/aipim cozido e amassado  
2 colheres de sopa de salsinha picada  
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Óleo para fritura  
Farinha de trigo para passar os croquetes

### Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes, menos a farinha de trigo.  
Faça os croquetes e passe levemente na farinha de trigo.  
Frite em óleo quente até que os croquetes fiquem dourados.

**Rendimento:** 37 croquetes

**Valor nutritivo por porção:** - 60 calorias  
- 0,1 g de proteína

## Nhoque de batatas com maisena

### Ingredientes:

500 g de batata cozida  
1 gema  
2 colheres de sopa de margarina  
1 xícara de maisena  
1 colher de chá de sal

### Modo de preparo:

Cozinhe as batatas, esprema com um espremedor de batatas ou um garfo e coloque em um recipiente.

Adicione a margarina, a gema e o sal. Misture com o auxílio de uma colher.

Adicione aos poucos a maisena e misture com as mãos.

Em uma superfície plana faça rolinhos e corte ou utilize uma “nhoqueira”.

Cozinhe as bolinhas em água fervente até que subam à superfície da água.

Retire as bolinhas com o auxílio de uma escumadeira e deixe escorrer.

Coloque em um recipiente e adicione o molho de sua preferência.

**Rendimento:** 2 porções grandes

**Valor nutritivo por porção:** - 528 calorias  
- 5,9 g de proteína

## Macarrão com molho de berinjela

### Ingredientes:

200 gramas de berinjela descascada (aproximadamente 1 unidade média)  
1/2 cebola média  
5 colheres de sopa de óleo  
1 1/2 tomates picados sem casca e sem semente  
1/2 pacote de macarrão parafuso  
1 dente de alho amassado  
1/2 colher de chá de orégano  
1 pires de café de salsa picada

### Modo de preparo:

Numa panela refogue a berinjela, a cebola e o alho no óleo, mexendo até que murchem.  
Junte os tomates, o orégano e deixe levantar fervura.  
Tempere com pimenta a gosto.  
Deixe cozinhar até ficarem macias.  
Cozinhe o macarrão em água fervente até que esteja "al dente". Escorra e misture com o molho.  
Salpique com a salsa.

**Rendimento:** 5 porções

**Valor nutritivo por porção:** - 280 calorias  
- 7 g de proteína

**Atenção:** *Para diminuir a quantidade de potássio, afervente a berinjela em água antes de refogar.*



## Batatas com molho especial

### Ingredientes:

1 Kg de batatas médias  
1 colher de sopa de vinagre  
1/2 xícara de azeite  
2 colheres de chá de orégano  
1/4 de xícara de salsinha picada  
3 colheres de sopa de cebola ralada  
1 colher de sopa de mostarda

### Modo de preparo:

Descasque as batatas, cozinhe e corte em rodelas.

### Para o molho:

Numa vasilha grande, bata o vinagre e a mostarda. Acrescente os ingredientes restantes. Se desejar, tempere com pimenta do reino. Regue as batatas com molho e misture bem, mas delicadamente. Sirva morno.

**Rendimento:** 7 a 8 porções

**Valor nutritivo por porção:** - 207 calorias  
- 2,5 g de proteína

## Pão de mandioca/aipim

### Ingredientes:

2 xícaras de mandioca/aipim cozido e moído  
1 ovo  
1 colher de sopa de fermento em pó químico  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de café de sal

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, amassando bem.  
A consistência da massa é mais mole, por isso fica mais fácil modelar a massa com um plástico nas mãos, previamente untado.  
A medida para os pães deverá ser 1/4 de xícara.  
Coloque em forma untada e asse em forno quente por 17 minutos.

**Rendimento:** 9 pães com peso médio de 50 g

**Valor nutritivo por porção:** - 96 calorias  
- 1,4 g de proteína

## Massa para pizza feita com mandioca/aipim

### Ingredientes:

1 kg de mandioca/aipim cozido  
5 colheres de chá de margarina  
1 ovo (40 g)  
1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca/aipim em uma panela de pressão até que fique bem mole.

Amasse a mandioca com um espremedor de batatas ou com garfo.

Coloque em um recipiente e junte a margarina, o ovo e o sal. Misture bem com as mãos e, se necessário utilize um garfo para desmanchar os grumos.

Pegue pequenas porções da massa e espalhe com as mãos sobre uma forma untada com margarina.

Asse em forno aquecido em temperatura média por aproximadamente 15 minutos, ou até que a massa torne-se levemente crocante.

Cubra com o recheio preferido e volte ao forno novamente.

**Rendimento:** 2 pizzas médias

**Valor nutritivo por porção:** - 181 calorias  
- 1,5 g de proteína

### Sugestão para a cobertura:

Palmito, escarola ou cogumelo preparados alho e óleo.

## Docinho de abacaxi

### Ingredientes:

1 xícara de abacaxi picado  
1/2 xícara de xarope de milho (Karo®)  
1 gema  
1/2 colher de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de açúcar  
Cravos da Índia

### Modo de preparo:

Bata o abacaxi no liquidificador e coloque numa panela. Misture o Karo® e os demais ingredientes. Cozinhe em fogo brando, mexendo continuamente com uma colher de pau até visualizar o fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar em vasilha untada e modele os docinhos em forma de bolinha. Passe no açúcar cristal, decore com cravo da Índia.

### Rendimento:

Utilizando uma colher de sobremesa para modelar os docinhos, o rendimento é de 32 docinhos com peso médio de 10 g.

**Valor nutritivo por porção:** - 35 calorias  
- 0,3 g de proteína

**Atenção:** *Pessoas com Diabetes não devem usar essa receita.*

## Bolo de banana

### Ingredientes:

1 xícara de açúcar

1 ovo

1/2 colher de sobremesa de fermento em pó químico

1 xícara de banana amassada

1 xícara de maizena

1/2 xícara de farinha de mandioca

1 colher de café de sal

2 colheres de sopa de margarina

### Modo de preparo:

Bata o ovo com o açúcar, junte a banana amassada e a margarina.

Acrescente a maizena e a farinha de mandioca peneiradas com o sal e o fermento.

Coloque a massa em uma forma de vidro untada e espalhe formando uma camada fina.

Cubra com fatias de banana e polvilhe com açúcar e canela.

Asse em forno quente por 25 minutos.

**Rendimento:** 10 fatias com peso médio de 60 g

**Valor nutritivo por porção:** - 220 calorias  
- 1,8 g de proteína

### Atenção:

- *Pessoas com Diabetes não devem usar essa receita;*
- *Para reduzir a quantidade de potássio prefira banana maçã ou afervente as bananas previamente.*

Em breve, novo ciclo de  
receitas com reduzida  
quantidade de proteína.

**Aguarde!**



## Agradecimentos

---

Agradecemos a cooperação da Dra. Lilian Cuppari, Prof<sup>a</sup>. Afiliada da Disciplina de Nefrologia da Universidade Federal de São Paulo e nutricionista da Fundação Oswaldo Ramos na elaboração deste material.

**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Brasil Ltda.  
CNPJ: 49.324.221/0001-04

Av. Marginal Projetada, 1652  
CEP: 06460-200 • Tamboré • Barueri, SP  
Tel.: 11 2504.1400 • SAC: 0800 707 3855  
[www.fresenius-kabi.com.br](http://www.fresenius-kabi.com.br)