



DRA. LÍVIA ANTUNES

GUIA DE PREPARO

Ultrassonografia e Ressonância Magnética Ginecológica

Com orientações específicas para a
investigação da endometriose

MEDICINA · IMAGEM DA MULHER · ENDOMETRIOSE



MATERIAL EDUCATIVO PARA PACIENTES

Guia de preparo para exames de imagem em Ginecologia

*Ultrassonografia e ressonância magnética, com atenção
especial à investigação da endometriose*

Um exame bem feito começa antes de você entrar na sala. Este guia reúne, em linguagem clara, os cuidados que ajudam a preparar o organismo para uma avaliação ginecológica detalhada — especialmente na investigação da endometriose.

DRA. LÍVIA DE OLIVEIRA ANTUNES
MÉDICA RADIOLOGISTA · CRM/SP 129.770 · RQE 74.106
EDIÇÃO REVISADA · 2026

O que você vai encontrar

COMECE POR AQUI

Ultrassonografia transvaginal	05
Ressonância magnética	06

I SOBRE ESTE GUIA	07
Carta de abertura	08
Sobre Lívia Antunes	09
Endometriose e o exame de imagem	10

II ENTENDENDO O PREPARO	12
O que a imagem da pelve enxerga	13
Os pilares do preparo	14
A linha do tempo do preparo	15

III O DIA ANTERIOR	16
O que comer — e o que evitar	21
Cardápio para a véspera	24
Comida japonesa	25
Atividade física, whey e creatina	26

IV NO DIA DO EXAME	29
Ultrassonografia x ressonância	33
O que levar	34
Roupa, metais e implantes	35
Como o exame é realizado	36

V DEPOIS DO EXAME	39
Alimentação e hidratação	40
Quando sai o seu resultado	41
Entendendo o seu laudo	42

VI PERGUNTAS FREQUENTES	43
---	-----------

CADERNO DE RECEITAS	51
----------------------------------	-----------

40 receitas para o dia do preparo
Café da manhã · lanches · almoço · jantar · bebidas



COMECE POR AQUI

Todo o preparo em uma página

As duas páginas seguintes trazem o protocolo completo, uma para cada exame. Se você quiser apenas o essencial, pode parar por ali.

Elas foram desenhadas para você **fotografar ou imprimir** e deixar à mão durante o preparo. O restante do guia explica o porquê de cada etapa, traz o cardápio e as 40 receitas.

ULTRASSONOGRAFIA

RESSONÂNCIA

O DIA ANTERIOR

RECEITAS



COMECE POR AQUI

Ultrassonografia transvaginal

com preparo intestinal

7 DIAS ANTES	Nenhuma medicação precisa ser suspensa. Mantenha inclusive ferro e vitaminas.
2 DIAS ANTES	Compre o laxante e o enema retal. Se o seu intestino é lento, comece a dieta hoje.
VÉSPERA · O DIA TODO	Dieta pobre em fibras e resíduos. Frutas e vegetais só cozidos, sem casca e sem sementes.
VÉSPERA · 08H	Laxante: 5 envelopes de Muvinalx em 600 ml, ou 2 comprimidos de Dulcolax.
VÉSPERA · 14H	Laxante: repita a mesma dose das 08h. Os horários não mudam, mesmo que o exame seja à tarde.
VÉSPERA · HIDRATAÇÃO	Pelo menos 2 litros ao longo do dia: água, água de coco, chá, suco coado, isotônico.
NO DIA · JEJUM	4 horas sem alimentos sólidos. Qualquer líquido sem lactose está liberado.
NO DIA · CHEGADA	Chegue 40 minutos antes do horário marcado, para terminar o preparo na clínica.
NO DIA · PREPARO RETAL	Leve o enema com você. A aplicação é feita na clínica, pela equipe de enfermagem feminina.
NO DIA · LEVE	Pedido médico, documento e exames anteriores. Venha de meia e traga blusa de frio — a sala é fria.
RESULTADO	O laudo é entregue no mesmo dia.

DATA DO EXAME

HORÁRIO



Dúvidas durante o preparo
(11) 9 3433 0073



COMECE POR AQUI

Ressonância magnética

da pelve

7 DIAS ANTES

Suspenda o ferro oral. As demais medicações seguem normalmente. Se não suspendeu, avise a equipe.

2 DIAS ANTES

Compre o laxante e o supositório de glicerina. Se o seu intestino é lento, comece a dieta hoje.

VÉSPERA · O DIA
TODO

Dieta pobre em fibras e resíduos. Frutas e vegetais só cozidos, sem casca e sem sementes.

VÉSPERA · 08H

Laxante: 5 envelopes de Muvinalx em 600 ml, ou 2 comprimidos de Dulcolax.

VÉSPERA · 14H

Laxante: repita a mesma dose das 08h. Os horários não mudam, mesmo que o exame seja à tarde.

VÉSPERA ·
HIDRATAÇÃO

Pelo menos 2 litros ao longo do dia: água, água de coco, chá, suco coado, isotônico.

NO DIA · JEJUM

4 horas sem alimentos sólidos. Qualquer líquido sem lactose está liberado.

NO DIA · PREPARO
RETAL

Supositório de glicerina em casa, 2 horas antes do horário marcado.

NO DIA · ROUPA

Nenhum metal: sem zíper, botão, colchete, fivela ou bijuteria. Venha de meia e traga blusa de frio — a sala é fria.

RESULTADO

O laudo não é entregue no mesmo dia. O prazo é informado no agendamento.

DATA DO EXAME

HORÁRIO



Dúvidas durante o preparo
(11) 9 3433 0073



CARTA DE ABERTURA

Antes do exame

Entender o preparo também faz parte do cuidado.

Quando você recebe uma lista de orientações para um exame, é natural surgir uma dúvida: preciso mesmo fazer tudo isso?

Nos exames ginecológicos por imagem, pequenos detalhes podem fazer uma grande diferença na qualidade da avaliação. Por isso, quando o preparo intestinal é orientado para o seu exame, ele não é apenas algo que acontece antes — ele faz parte das condições que buscamos para estudar suas imagens com mais detalhe. Na investigação da endometriose, esse cuidado ganha atenção especial pela necessidade de um mapeamento minucioso.

Foi por isso que criei este guia.

Quero que você saiba o que fazer, mas também entenda por que cada cuidado foi orientado. Nas próximas páginas, você encontrará o preparo explicado passo a passo, o que pode comer, sugestões para tornar esse dia mais simples e respostas para as dúvidas que costumo ouvir das minhas pacientes.

Meu trabalho começa antes de você entrar na sala de exame. Começa em oferecer informação clara, para que você chegue mais tranquila e para que eu tenha as melhores condições possíveis para estudar suas imagens com o cuidado que elas merecem.

Porque um exame bem feito começa com informação, preparo e atenção aos detalhes.

Livia Antunes.

Lívia Antunes

MÉDICA RADIOLOGISTA

QUEM ASSINA ESTE GUIA

Dra. Lívia de Oliveira Antunes

Médica radiologista com atuação dedicada à imagem da mulher.

Formação

RESIDÊNCIA E
FELLOWSHIP

Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem no Hospital Casa de Portugal (Rede Hospital Casa), Rio de Janeiro. Fellowship em Radiologia Abdominal na mesma instituição.

Imagem da mulher

FORMAÇÃO E PÓS-
GRADUAÇÃO

Formação em Imagem da Mulher na IRM Ressonância Magnética (Unidade Humaitá, Rio de Janeiro), sob orientação da Dra. Alice Brandão. Monitora da Pós-Graduação em Ultrassonografia Ginecológica Avançada e Endometriose do Cetrus.

Título

ESPECIALIDADE

Título de Especialista em Radiologia e Diagnóstico por Imagem. CRM/SP 129.770 · RQE 74.106

Prática

ATUAÇÃO

Atuação dedicada à imagem da mulher, abrangendo ultrassonografia e ressonância magnética nas diferentes condições ginecológicas, com especial dedicação à endometriose e à oncologia ginecológica.

Pesquisa

PESQUISA CLÍNICA

Atuação em pesquisa clínica, com participação em estudos clínicos.

MÉTODO

Protocolos estruturados, análise minuciosa das imagens e atualização constante na literatura científica — com o objetivo de produzir laudos precisos e clinicamente úteis para quem vai conduzir o seu tratamento.



Os pontos marcam o compartimento posterior, entre o útero e o reto — uma das regiões frequentemente acometidas pela endometriose profunda.

CONTEXTO

O que é endometriose

A endometriose é uma condição em que um tecido semelhante ao endométrio, que reveste o útero, se desenvolve fora dele — podendo atingir ovários, intestino e bexiga. Essas lesões podem estar associadas a inflamação e a sintomas como dor, embora a intensidade dos sintomas varie muito entre as mulheres.

Os sintomas mais comuns são cólicas menstruais intensas, dor nas relações sexuais e dor ao evacuar ou urinar, sobretudo durante a menstruação.

POR QUE A IMAGEM IMPORTA TANTO AQUI

Tanto a ultrassonografia com preparo quanto a ressonância permitem identificar onde estão as lesões e qual é a sua extensão — informações que podem contribuir para o planejamento do tratamento.

COMO USAR

Três formas de ler este material

I Do começo ao fim, com calma

Ideal se o seu exame ainda está a alguns dias de distância. Você vai entender o porquê de cada orientação, o que pode ajudar a tornar o preparo mais simples de seguir.

II Direto ao capítulo do seu dia

Se o exame é amanhã, vá para o capítulo III. Se é hoje, vá para o capítulo IV e procure a página do seu exame.

III Pelas receitas

Muitas pacientes começam pelo Caderno de Receitas, escolhem o que vão comer e só depois voltam para as orientações. Também funciona.

CONFIRME QUAL É O SEU EXAME

Este guia cobre a **ultrassonografia transvaginal com preparo intestinal** e a **ressonância magnética da pelve**. A dieta e o laxante são os mesmos nos dois casos. O preparo do dia do exame é diferente — confira no capítulo IV qual se aplica a você.

EM CASO DE DÚVIDA

Fale com a equipe pelo WhatsApp **(11) 9 3433 0073**. Dúvidas sobre medicamentos, gestação, amamentação ou qualquer condição clínica são encaminhadas diretamente à médica.

II

Entendendo o preparo

O que muda nas imagens quando o intestino está preparado
— e o que se perde quando não está.

CAPÍTULO DOIS



OS DOIS EXAMES

O que a imagem da pelve enxerga

Tanto a ultrassonografia com preparo quanto a ressonância permitem avaliar o útero, os ovários, a bexiga, o reto, os ligamentos e diferentes espaços da pelve, além de outras estruturas quando identificáveis ou alteradas.

Na investigação da endometriose, buscamos também pequenas alterações em regiões específicas da pelve, como o fundo de saco posterior, os ligamentos uterossacros, o septo retovaginal e as paredes do reto e da bexiga.

O PROBLEMA DAS ALÇAS INTESTINAIS

O reto e o sigmoide passam exatamente por trás do útero — uma das regiões frequentemente acometidas pela endometriose profunda. A presença de conteúdo intestinal e gases pode dificultar a avaliação de estruturas pélvicas e, dependendo do método, interferir na qualidade das imagens justamente em regiões de interesse. Por isso, um preparo adequado oferece melhores condições para uma avaliação detalhada.

OS TRÊS PILARES

Do que o preparo é feito

01 Dieta pobre em fibras e resíduos

No dia anterior ao exame. Ajuda a reduzir a quantidade de resíduos intestinais e prioriza alimentos com menor teor de fibras. É uma etapa importante e depende diretamente dos cuidados realizados em casa.

02 Laxante

Também no dia anterior, em dois horários fixos. Esvazia o cólon do conteúdo que a dieta sozinha não elimina.

03 Preparo retal

No dia do exame. Limpa o reto — o segmento final, mais próximo dos locais de interesse. É aqui que a ultrassonografia e a ressonância seguem caminhos diferentes.

UMA ETAPA NÃO SUBSTITUI A OUTRA

É comum a paciente fazer apenas o laxante e pular a dieta, ou fazer a dieta e esquecer o preparo retal. As três etapas atuam em pontos diferentes do trajeto intestinal e se somam. Como cada etapa tem uma função diferente, seguir o preparo completo oferece melhores condições para a realização do exame.

INTESTINO MAIS LENTO

Se você costuma ter o intestino preso, inicie a dieta **dois dias antes** do exame, em vez de um. Avise a equipe.

VISÃO GERAL

A linha do tempo do preparo

7 DIAS ANTES · SÓ RESSONÂNCIA

Suspender o ferro oral

Só na ressonância. As demais medicações seguem normalmente. Se você não suspendeu, avise a equipe.

2 DIAS ANTES

Organizar o que será preciso

Compre o laxante e o preparo retal indicado para o seu exame, planeje as refeições da véspera e responda ao formulário clínico. Se o seu intestino é lento, a dieta já começa aqui.

1 DIA ANTES

Dieta, hidratação e laxante

O dia mais importante. Dieta pobre em fibras e resíduos do café da manhã ao jantar, muita hidratação e o laxante às 8h e às 14h — independentemente do horário do seu exame.

NO DIA

Jejum de 4 horas e preparo retal

Líquidos sem lactose liberados. O preparo retal muda conforme o exame: enema levado à clínica na ultrassonografia, supositório de glicerina em casa na ressonância.

DEPOIS

Retorno gradual à rotina

Nos dias seguintes, o funcionamento intestinal pode ficar temporariamente diferente do habitual. Alimentação leve e boa hidratação ajudam na retomada da rotina.

SUAS MEDICAÇÕES

Na **ultrassonografia**, mantenha tudo — inclusive ferro e vitaminas. Na **ressonância**, o ferro oral deve ser suspenso **7 dias antes**; as demais medicações seguem normalmente. Se você não suspendeu, avise a equipe.



A VÉSPERA

Quatro coisas para fazer hoje

Alimentação

TODO O DIA

Dieta pobre em fibras e resíduos, descrita nas próximas páginas.
Pequenas refeições a cada três horas.

Hidratação

AO LONGO DO DIA

Água, chá claro, suco coado, água de coco ou isotônicos,
respeitando eventuais orientações médicas individuais sobre ingestão
de líquidos.

Medicações

DEPENDE DO
EXAME

Mantenha suas medicações habituais. **Só na ressonância** o ferro oral
precisa estar suspenso — desde 7 dias antes.

Laxante

8H E 14H

Nos horários indicados na próxima página, independentemente do
horário do exame.



LAXANTE

Duas opções, os mesmos horários

Siga a opção orientada pela equipe para você e **não associe as duas**. Genéricos e similares podem ser utilizados.

OPÇÃO

COMO TOMAR

Muvinalax

MACROGOL · PÓ

08h — dissolver 5 envelopes em 600 ml de líquido.

14h — repetir com mais 5 envelopes em 600 ml de líquido.

Use água, suco coado ou isotônico gelado para melhorar o sabor.

Dulcolax

BISACODIL ·
COMPRIMIDO

08h — tomar 2 comprimidos.

14h — tomar mais 2 comprimidos.

LAXANTE

O que esperar do preparo

POR QUE ESTES HORÁRIOS, E NÃO OUTROS

O laxante pode levar **várias horas até começar a agir** — no caso do bisacodil, de 6 a 12 horas. Manter os horários programados ajuda a evitar que o efeito do laxante se concentre durante a madrugada.

SE SENTIR CÓLICA

Cólicas leves podem ocorrer durante o preparo e costumam ser transitórias. Se a cólica incomodar, fale com a equipe sobre a possibilidade de usar a medicação que você habitualmente utiliza, quando apropriado.

AVISE IMEDIATAMENTE SE

houver vômitos persistentes, reação importante ao laxante ou se você esqueceu de iniciar o preparo. Nunca ajuste o protocolo por conta própria — existe uma conduta para cada uma dessas situações.

“

Um preparo intestinal adequado contribui para melhores condições de avaliação.



HIDRATAÇÃO

A hidratação é parte do preparo

A hidratação é importante durante o preparo, especialmente porque o aumento das evacuações pode levar à **perda de líquidos**.

Beba líquidos ao longo do dia, conforme orientado, sem esperar sentir sede: água, chá claro, suco coado, água de coco e isotônicos. A receita de isotônico caseiro está no Caderno de Receitas.



Tudo cozido, sem casca e sem sementes.

DIETA DE BAIXO RESÍDUO

O que você pode comer

FRUTAS

Maçã, pera e banana — **cozidas**, sem casca e sem sementes.

VEGETAIS

Cenoura, chuchu, batata, abóbora, abobrinha e inhame — cozidos, sem casca e sem sementes.

CEREAIS

Arroz branco, pão branco, macarrão, miojo, cuscuz de flocão, tapioca, bolacha de água e sal, maisena e biscoito de polvilho.

PROTEÍNAS

Frango e peixe sem pele e sem gordura, **1 ovo inteiro por dia** (cozido ou mexido sem gordura). Se quiser consumir uma quantidade maior, prefira acrescentar claras. **Lombo suíno magro**, sem a capa de gordura, grelhado ou cozido. Proteína em pó, se já estiver em uso.

LÍQUIDOS

Água, água de coco, chá, café sem leite, suco coado, isotônicos e sopas coadas.

OUTROS

Gelatina, picolé de fruta, margarina em pequena quantidade e grelhados com pouco azeite.

DIETA DE BAIXO RESÍDUO

Duas regras que valem para tudo

Cozido, sempre

Nenhuma fruta e nenhum vegetal entram crus nesta fase — nem a banana, nem a maçã, nem a pera. Sempre cozidos, até ficarem bem macios.

Sem casca e sem semente

Cascas e sementes podem aumentar o conteúdo de fibras e resíduos de muitos alimentos. Por isso, nesta dieta, frutas e vegetais permitidos são preparados sem casca e sem sementes.

SOBRE O OVO

Ovo não tem fibra. Pode **1 ovo inteiro por dia**, cozido ou mexido sem gordura. Se quiser consumir uma quantidade maior, prefira acrescentar claras. Se você costuma sentir desconforto com ovo, pode preferir ficar apenas na clara; é escolha sua, não proibição.

SOBRE O MILHO

Milho em grão fica de fora nesta fase. Preparações refinadas à base de milho, como **fubá mimoso** e **flocão para cuscuz**, estão incluídas nas opções deste protocolo.

SE O ALIMENTO NÃO ESTÁ EM NENHUMA DAS LISTAS

A lista foi organizada de acordo com o protocolo proposto para a véspera do exame. Se tiver dúvida sobre um alimento que não aparece aqui, prefira uma das opções da lista ou consulte a equipe.



DIETA DE BAIXO RESÍDUO

O que deve ficar de fora

CARNES E DERIVADOS

Carne vermelha, linguiça, salsicha e embutidos. Do porco, apenas o **lombo magro** está liberado — pernil, costelinha, panceta, bisteca, bacon e lombo canadense ficam de fora.

VERDURAS E ERVAS

Alface, rúcula, couve, salsinha, coentro, manjerição e folhas em geral.

FRUTAS E VEGETAIS CRUS

Com casca ou sementes: mamão, maracujá, laranja, tangerina, melão e outros.

LATICÍNIOS

Leite, iogurte, queijos e manteiga.

LEGUMINOSAS

Feijão, soja, grão-de-bico, lentilha e ervilha.

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Linhaça, chia, gergelim, amendoim, nozes, castanhas e pistache.

CEREAIS INTEGRAIS

Arroz integral, aveia, milho em grão e pão integral.

GORDUROSOS

Lasanha, pizza, feijoada e frituras em geral.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

Cerveja, vinho, espumante e destilados.

CARDÁPIO-MODELO

Um dia inteiro, já resolvido

Se você não quiser decidir nada, siga este cardápio. Todas as preparações estão no capítulo de receitas.

**CAFÉ DA
MANHÃ**

Ovo mexido com cuscuz

Ou mingau de fubá com água de coco, ou tapioca doce com banana.

**MEIO DA
MANHÃ**

Ovo cozido + água de coco

Ou gelatina, se preferir. Um lanche leve mantém o intestino em movimento.

ALMOÇO

Arroz branco, frango grelhado e purê de batata

Sem salada, sem feijão. Um fio de azeite é permitido.

**MEIO DA
TARDE**

Bolacha de água e sal + chá claro

Ou crepioca, ou uma fatia do bolo de laranja.

JANTAR

Creme de abóbora coado

Leve e de digestão rápida — o jejum começa poucas horas depois.

**O DIA
INTEIRO**

Água, suco coado, isotônico

Pelo menos dois litros ao longo do dia.

NÃO ESQUEÇA O LAXANTE

Às **8h** e às **14h**, entre as refeições. Não é necessário estar em jejum para tomá-lo.



COMER FORA

Culinária japonesa, sem sair da dieta

PODE PEDIR

Sashimi de salmão

Peixe cru puro, sem fibras.

Sashimi de peixe branco

Tilápia, robalo ou linguado.

Arroz japonês branco

Sem temperos, gergelim ou alga.

Missoshiro

Apenas o caldo claro, sem tofu, cebolinha ou algas.

DEIXE PARA DEPOIS

Sushi com alga (nori)

A alga é rica em fibras.

Sushi com cream cheese

Laticínios devem ser evitados.

Hot roll, tempurá e frituras

Frituras ficam de fora.

Shoyu em excesso

Use pouco, ou deixe para depois.

Gergelim, cebolinha, nirá

Peça sem — não entram na dieta.

Tofu

Derivado da soja, leguminosa a evitar.



ROTINA

Posso treinar no dia do preparo?

Se você já pratica atividade física e estiver se sentindo bem, pode realizar um treino leve a moderado. Vale escolher bem a hora e a intensidade.

Prefira a manhã

ANTES DA 2ª DOSE

Treinar cedo, antes de o laxante começar a agir, é mais confortável do que treinar no fim da tarde.

Segure a intensidade

LEVE A MODERADA

Como a alimentação estará diferente do habitual e você estará usando laxante, não é o melhor dia para treinos intensos ou prolongados.

Reforce a hidratação

ANTES E DEPOIS

Some o líquido que você perde no treino ao que já perde no preparo — e reponha os dois.

Pare se

SINAL DE ALERTA

Sentir fraqueza, tontura, cólica forte ou mal-estar. Nesse caso, o treino fica para depois do exame.



ROTINA

Whey, creatina e suplementos

Whey

ISOLADO OU
HIDROLISADO

Se você já utiliza whey, prefira versões isoladas ou hidrolisadas e preparações simples, sem ingredientes ricos em fibras. Sabor neutro ou baunilha.

Whey

concentrado

DEIXE PARA DEPOIS

Evite versões concentradas ou produtos com maior teor de lactose durante esta fase, conforme a composição do rótulo.

Creatina

PODE MANTER

Se você já utiliza creatina regularmente, pode manter o uso habitual.

Deixe de lado

NESTA FASE

Suplementos com fibra, colágeno com espessante, misturas com aveia ou sementes, shakes com cacau, corante ou pedaços.

COMO DECIDIR SOBRE UM PRODUTO QUE NÃO ESTÁ NA LISTA

Prefira produtos simples, sem adição de fibras, sementes, aveia ou pedaços de alimentos. Em caso de dúvida sobre um suplemento específico, consulte a equipe.

CHECKLIST

Sete dicas que fazem diferença

☐ **Mantenha-se hidratada o dia inteiro**

Mantenha-se hidratada ao longo do dia, pois o preparo pode aumentar a perda de líquidos.

☐ **Coma de três em três horas**

Pequenas refeições mantêm o trânsito intestinal ativo e evitam que você chegue ao jantar com muita fome.

☐ **Respeite os horários**

8h e 14h para o laxante. Adiar empurra o funcionamento do intestino para a madrugada.

☐ **Não troque o laxante por outro**

Cada produto tem um tempo de ação diferente. Trocar por conta própria muda todo o cálculo do preparo.

☐ **Atenção ao ferro oral**

Na ressonância, suspenda 7 dias antes. Na ultrassonografia, mantenha. As demais medicações seguem normalmente nos dois casos.

☐ **Se o intestino é lento, comece antes**

Inicie a dieta dois dias antes do exame e avise a equipe.

☐ **Separe seus exames anteriores**

Ultrassonografias, ressonâncias, relatórios cirúrgicos e anatomopatológicos. A comparação com exames anteriores pode acrescentar informações importantes ao laudo.

“

Um preparo adequado oferece melhores condições para uma avaliação detalhada.

ANTES DE TUDO

Qual é o seu exame?

Tudo o que você fez até aqui — dieta, hidratação e laxante — foi igual para os dois exames. A partir de hoje, muda. Confira no seu pedido médico qual foi solicitado.

SE O SEU EXAME É

Ultrassonografia transvaginal

com preparo intestinal

O preparo retal acontece **na clínica**.
Você só precisa levar o enema.

SE O SEU EXAME É

Ressonância magnética da pelve

O preparo retal acontece **em casa**,
duas horas antes de sair.

SE ALGO DEU ERRADO

Esqueceu o laxante, fez o preparo pela metade ou não conseguiu usar o preparo retal? Avise antes de sair de casa. Em muitos casos há uma solução — e ela é sempre melhor do que fazer o exame sem contar.



SEU EXAME É

Ultrassonografia transvaginal

Jejum

4 HORAS

Jejum de **alimentos sólidos** nas quatro horas antes do exame — os líquidos sem lactose seguem liberados. Antes desse período, mantenha a dieta pobre em fibras e resíduos.

Líquidos

LIBERADOS

Qualquer líquido **sem lactose**: água, água de coco, suco coado, chá, café sem leite, isotônico.

Preparo retal

NA CLÍNICA

Leve o **enema retal com você** e **chegue 40 minutos antes** do horário marcado: é o tempo desse preparo. A aplicação é feita na clínica, em ambiente reservado, pela equipe de enfermagem feminina — com conforto e privacidade.

Medicações

MANTER TODAS

Tome normalmente suas medicações de uso contínuo, com um gole de água — **inclusive ferro e vitaminas**.

Como é realizado

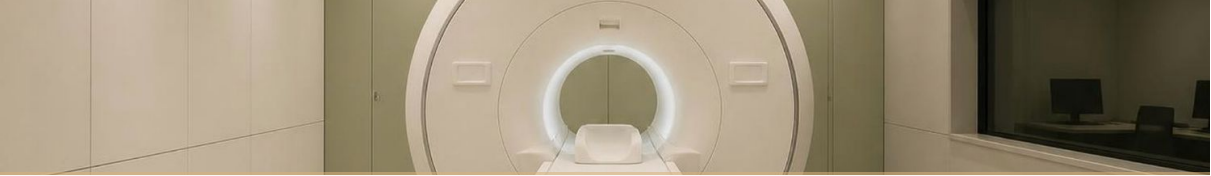
CERCA DE 40 MIN

Principalmente por via transvaginal (endovaginal), complementada por avaliação abdominal conforme o protocolo. A sonda transvaginal é introduzida pela vagina — **não pelo reto**. Sem contraste e sem sedação. Cerca de 40 minutos de exame, além das etapas realizadas antes e depois da avaliação.

POR QUE NA CLÍNICA

O enema limpa a porção final do intestino pouco antes da aquisição das imagens. Feito no local, o intervalo é o ideal — e você não lida com isso sozinha em casa.

Como o exame acontece, passo a passo: ver “Como o exame é realizado”.



SEU EXAME É

Ressonância magnética

Jejum

4 HORAS

Jejum de **alimentos sólidos** nas quatro horas antes do exame — os líquidos sem lactose seguem liberados. Antes desse período, mantenha a dieta pobre em fibras e resíduos.

Líquidos

LIBERADOS

Qualquer líquido **sem lactose**: água, água de coco, suco coado, chá, café sem leite, isotônico.

Preparo retal

EM CASA

Aplique em casa, cerca de **2 horas antes** do horário marcado, um supositório de glicerina por via retal.

Ferro oral

SUSPENSO

Suspenso desde **7 dias antes**. Se não suspendeu, avise a equipe.

Demais medicações

MANTER

Tome normalmente as suas medicações de uso contínuo, com um gole de água.

Durante o exame

DE 30 A 40 MIN

De 30 a 40 minutos de aquisição de imagens. Conforme o protocolo, são utilizados gel vaginal, solução salina retal e Buscopan. O contraste endovenoso é utilizado **quando indicado**.

SOBRE O SUPOSITÓRIO

Simple e indolor, feito por você mesma. Age em poucos minutos e esvazia o reto — o segmento que fica atrás do útero, em uma das regiões de maior interesse do exame.

Como o exame acontece, passo a passo: ver “Como o exame é realizado”.

RESUMO

Os dois exames, lado a lado

	ULTRASSONOGRAFIA	RESSONÂNCIA
FERRO ORAL	Manter	Suspender 7 dias antes
DEMAIS MEDICAÇÕES	Manter	Manter
DIETA	Véspera, o dia todo	Véspera, o dia todo
LAXANTE	8h e 14h	8h e 14h
HIDRATAÇÃO	2 litros na véspera	2 litros na véspera
JEJUM	4 horas, sólidos	4 horas, sólidos
LÍQUIDOS	Sem lactose	Sem lactose
PREPARO RETAL	Enema, na clínica	Supositório, em casa · 2h antes
METAL NA ROUPA	Sem restrição	Proibido
AGASALHO E MEIA	Sim	Sim
LAUDO	No mesmo dia	Prazo informado no agendamento

Em destaque, o que muda de um exame para o outro.



ANTES DE SAIR DE CASA

O que levar com você

☐ **Pedido médico**

Com a solicitação do exame e a indicação clínica.

☐ **Documento com foto**

RG ou CNH, e a carteirinha do convênio, se for o caso.

☐ **O preparo retal**

Se o seu exame é a ultrassonografia, leve o enema. Na ressonância, ele já foi usado em casa.

☐ **Exames anteriores**

Ultrassonografias e ressonâncias prévias — em CD, impressas ou fotografadas.

☐ **Relatórios cirúrgicos**

Descrição de cirurgias, laudos de biópsia e anatomopatológicos.

☐ **Formulário clínico respondido**

Se ainda não respondeu, avise a equipe.

☐ **Meia, blusa de frio e roupa sem metal**

As salas são frias por exigência dos equipamentos — venha de meia e traga um agasalho. **Na ressonância**, nada de metal: nem zíper, botão, colchete, fivela ou bijuteria. Você recebe um avental, mas pode ficar com a sua roupa por baixo.

SEGURANÇA E CONFORTO

Roupa, metais e implantes

Ultrassonografia

Roupa confortável e larga, de preferência em duas peças. **Não há restrição a metais** — zíper, botão e fivela não interferem no ultrassom.

Ressonância

Nenhum metal. Sem zíper, botão metálico, colchete de sutiã, fivela, aviamento ou bijuteria. O aparelho é um **ímã gigante**, ligado o tempo todo — e é por isso que essa regra não abre exceção.

Você recebe um avental, mas **pode ficar com a sua roupa por baixo**, desde que não tenha metal nenhum. Venha de meia e traga uma blusa de frio sem zíper: você vai querer as duas.

MEIA E BLUSA DE FRIO — VALE PARA OS DOIS EXAMES

As salas de exame são mantidas frias por exigência dos próprios equipamentos, que precisam de refrigeração para funcionar. Não é conforto da equipe: é técnica. **Venha de meia e traga uma blusa de frio** — depois de um dia de preparo, o corpo sente ainda mais.

IMPLANTES E DISPOSITIVOS — AVISE ANTES

Informe antes se você tem marca-passo, implante coclear, cliques de aneurisma, próteses metálicas, DIU, expansores, piercings ou tatuagens extensas — **especialmente na ressonância**. A presença desses dispositivos não significa que a ressonância não possa ser realizada, mas a compatibilidade e as condições de segurança precisam ser verificadas previamente pela equipe.

SE ESTIVER MENSTRUADA

Pode fazer os dois exames menstruada, desde que você se sinta confortável. Se preferir outra data, é só avisar. Em algumas situações a fase do ciclo importa para a avaliação, e aí a médica orienta você.

ANTES DE ENTRAR NA SALA

Como o exame é realizado

O preparo você faz em casa. O exame, a gente faz junto.

Saber o que vai acontecer ajuda a chegar ao exame com mais tranquilidade. A seguir, você encontra as principais etapas de cada método.

ULTRASSONOGRRAFIA

Como é feito

O exame é realizado em duas etapas, que se complementam.

A avaliação **transvaginal** (ou endovaginal) é feita com uma sonda fina, revestida e lubrificada, introduzida delicadamente pela vagina — **não pelo reto**. É por essa via que conseguimos estudar com maior detalhe o útero, os ovários e outras estruturas da pelve.

A avaliação **abdominal** é feita por fora, com gel sobre a barriga. Ela amplia o campo de estudo e permite avaliar estruturas e regiões que não são alcançadas da mesma forma pela via transvaginal, incluindo, conforme o protocolo, abdome, parede abdominal e diafragma.

Duração

O exame propriamente dito dura em torno de **40 minutos**. Reserve também um tempo adicional para as etapas que acontecem antes e depois da avaliação. Se possível, evite marcar outro compromisso imediatamente em seguida.

Contraste e sedação

Não são utilizados na ultrassonografia.

O laudo

É entregue no mesmo dia.

ANTES DE ENTRAR NA SALA

Como o exame é realizado

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

Como é feito

Você permanece deitada, vestida com a roupa da clínica, dentro do aparelho. Durante a aquisição das imagens, a máquina produz ruídos ritmados — isso é esperado, e você recebe proteção auricular. Durante todo o exame, você permanece em comunicação com a equipe.

Duração

A aquisição das imagens dura de **30 a 40 minutos**, tanto na avaliação ginecológica de rotina quanto no mapeamento da endometriose. Esse tempo pode variar discretamente conforme as necessidades de cada exame.

Durante o exame

Durante o exame, o protocolo pode incluir:

- **Gel vaginal**, que auxilia na avaliação das paredes vaginais e das estruturas ao redor.
- **Solução salina retal**, introduzida pelo reto para auxiliar na avaliação dessa região. Isso não corresponde a uma lavagem intestinal.
- **Buscopan**, medicação utilizada para reduzir os movimentos intestinais e a contratilidade uterina durante a aquisição das imagens.
- **Contraste endovenoso**, quando indicado para o seu exame.

O laudo

A ressonância gera um grande volume de imagens que precisam ser analisadas cuidadosamente. Por isso, o laudo não é entregue imediatamente após o exame. O prazo é informado no agendamento.

ANTES DE ENTRAR NA SALA

Você participa das decisões sobre o seu exame

Antes de cada etapa, você pode perguntar, entender por que ela foi indicada e esclarecer suas dúvidas. Cada etapa deve ser explicada para que você saiba o que será realizado.

Você pode comunicar qualquer desconforto, pedir uma pausa ou recusar uma etapa do exame. Quando isso puder limitar a avaliação ou modificar o protocolo, a equipe explicará as possíveis consequências para que a decisão seja tomada de forma informada.



RECUPERAÇÃO

O que comer depois

O funcionamento intestinal pode ficar temporariamente diferente do habitual após o preparo, com sensação de inchaço ou desconforto leve em algumas pessoas.

NAS PRIMEIRAS HORAS

Prefira refeições leves e reintroduza sua alimentação habitual de acordo com sua tolerância.

NOS DIAS SEGUINTES

Mantenha boa hidratação e retome gradualmente alimentos mais ricos em fibras.



ENQUANTO ISSO

Quando sai o seu resultado

O prazo é diferente em cada método — e a diferença tem uma razão técnica.

Ultrassonografia

NO MESMO DIA

O laudo é **entregue na hora**. O exame é feito e interpretado pela médica em tempo real, durante a própria aquisição das imagens — por isso a conclusão sai junto com você.

Ressonância

PRAZO NO
AGENDAMENTO

O laudo **não sai no mesmo dia**. São dezenas de sequências, revisadas depois em estação de trabalho, com reconstruções em vários planos e comparação com os seus exames anteriores. O prazo é informado no agendamento.

SE VOCÊ TEM CONSULTA MARCADA

Avise a equipe a data. Sempre que possível, o laudo da ressonância é priorizado para ficar pronto a tempo.

SOBRE O LAUDO

O que fazer com ele

Um mapa, não um rótulo

Mais do que dizer se há endometriose, o laudo descreve onde estão as lesões, qual a profundidade e quais estruturas estão envolvidas. É essa descrição que orienta a decisão terapêutica.

Leve ao seu médico

É um documento técnico dirigido a quem conduz o seu tratamento. Ler isoladamente pode gerar preocupação desnecessária com termos que, no contexto clínico, têm outro peso.

Guarde tudo

Laudo e imagens. Este exame será o comparativo do próximo — e no acompanhamento da endometriose a comparação ao longo do tempo é uma das informações mais valiosas que existem.

Traga na próxima

Sempre que fizer um novo exame, leve os anteriores. Vale para ultrassonografia e para ressonância, inclusive entre métodos diferentes.

“

*O laudo não fecha uma questão.
Ele abre a conversa com quem
cuida de você.*

VI

Perguntas frequentes

As dúvidas que mais chegam até nós, respondidas antes que
você precise perguntar.

CAPÍTULO SEIS



PERGUNTAS FREQUENTES

Sobre o preparo

Meu exame é às 17h. Posso tomar o laxante mais tarde?

Não. Os horários são fixos — 8h e 14h — independentemente do horário do exame. Adiar o preparo para “compensar” o horário do exame pode prejudicar o planejamento do preparo e fazer o efeito do laxante ocorrer mais tarde, inclusive durante a madrugada.

Preciso suspender alguma medicação?

Na ultrassonografia, mantenha suas medicações habituais, inclusive ferro e vitaminas. Na ressonância magnética, o ferro oral deve ser suspenso 7 dias antes. As demais medicações seguem normalmente. Se não conseguiu suspender o ferro, avise a equipe.

O que posso beber no dia do exame?

Qualquer líquido que não tenha lactose: água, água de coco, suco coado, chá, café sem leite, isotônico. O que fica de fora é leite e tudo o que leva leite.

PERGUNTAS FREQUENTES

Sobre o preparo

Posso comer ovo?

Pode. Ovo não tem fibra: 1 ovo inteiro por dia, cozido ou mexido sem gordura. Se quiser consumir uma quantidade maior, prefira acrescentar claras. Se você costuma sentir desconforto com ovo, pode preferir ficar só na clara — mas é escolha sua.

Posso treinar no dia do preparo?

Pode, desde que se sinta bem. Prefira a manhã, mantenha a intensidade leve a moderada e beba mais líquido que o habitual. Se sentir fraqueza, tontura ou cólica forte, deixe o treino para depois do exame.

Posso tomar whey e creatina?

Se você já utiliza whey, prefira versões isoladas ou hidrolisadas e preparações simples, sem ingredientes ricos em fibras — de preferência sabor neutro ou baunilha. Evite versões concentradas ou produtos com maior teor de lactose durante esta fase, conforme a composição do rótulo. Se você já utiliza creatina regularmente, pode manter o uso habitual.

PERGUNTAS FREQUENTES

Sobre o exame

Meu exame não é para investigar endometriose. Preciso mesmo fazer o preparo?

Sim, se ele foi orientado para você. Em diferentes avaliações ginecológicas — como estudos de miomas, adenomiose, alterações ovarianas e outras condições — um preparo pode ser orientado quando buscamos uma avaliação mais detalhada da pelve. Na investigação da endometriose, esse cuidado ganha atenção especial, mas não é exclusivo dela.

Qual a diferença entre a ultrassonografia e a ressonância?

A dieta e o laxante do dia anterior são idênticos. O que muda é o preparo do dia: na ultrassonografia você leva o enema e ele é aplicado na clínica pela equipe de enfermagem feminina; na ressonância, você usa o supositório de glicerina em casa, duas horas antes. Muda também o ferro oral, suspenso 7 dias antes só na ressonância.

Vou precisar de contraste?

Na ultrassonografia, não é utilizado contraste. Na ressonância magnética, o contraste endovenoso é utilizado quando indicado para o seu exame. Quando houver indicação, a equipe explica essa etapa antes da administração.

Quanto tempo dura o exame?

A ultrassonografia dura em torno de 40 minutos de exame; na ressonância magnética, a aquisição das imagens dura de 30 a 40 minutos. Considere também algum tempo adicional para as etapas realizadas antes e depois do exame.

PERGUNTAS FREQUENTES

Sobre o exame

Estou menstruada. Preciso remarcar?

Não precisa: os dois exames podem ser feitos menstruada, desde que você se sinta confortável. Se preferir remarcar, é só avisar. Em algumas situações a fase do ciclo importa para a avaliação, e aí a médica orienta você.

Preciso tirar tudo o que tem metal?

Só na ressonância. O aparelho é um ímã gigante, ligado o tempo todo, então nada de zíper, botão, colchete de sutiã, fivela ou bijuteria. Você recebe um avental, mas pode ficar com a sua roupa por baixo, desde que não tenha metal. No ultrassom não há essa restrição. Nos dois exames, venha de meia e traga blusa de frio.

Tenho claustrofobia. Consigo fazer a ressonância?

Na grande maioria das vezes, sim — e o passo mais importante é nos avisar antes, para que a gente organize o exame pensando nisso. Podemos avaliar a entrada de um acompanhante na sala, combinar pausas, explicar cada etapa antes de começar e manter contato com você pelo interfone o tempo todo. Se ainda assim não for possível, conversamos sobre alternativas com o seu médico.

Preciso levar acompanhante?

Não é necessário acompanhante para a ultrassonografia nem para a ressonância magnética. Se houver alguma necessidade individual, converse previamente com a equipe.

PERGUNTAS FREQUENTES

Sobre o exame

Não consegui fazer o preparo completo. Devo ir mesmo assim?

Não decida sozinha. Ligue antes de sair de casa: dependendo do que faltou, o exame pode ser feito, ajustado ou reagendado — e essa escolha muda a qualidade do seu laudo.

Quando fico com o resultado?

Depende do exame. O laudo da ultrassonografia sai na hora, porque o exame é interpretado durante a própria realização. O da ressonância não é entregue no mesmo dia, e o prazo é informado no agendamento.

Posso levar meus exames antigos?

Sim, e deve. A comparação com estudos anteriores é uma das informações mais valiosas para o laudo, especialmente no acompanhamento da endometriose.

SOBRE AS SUAS MEDICAÇÕES

Não suspenda medicamentos de uso habitual por conta própria. Se você utiliza medicações que exigem cuidados específicos durante o jejum ou o preparo intestinal, ou tem alguma condição clínica que exija orientação individualizada, informe a equipe antes do exame.

FICOU ALGUMA DÚVIDA QUE NÃO ESTÁ AQUI?

Fale com a equipe pelo WhatsApp **(11) 9 3433 0073**. Dúvidas sobre medicamentos, gestação, amamentação ou qualquer condição clínica são encaminhadas diretamente à médica.



MENSAGEM FINAL

Obrigada por confiar no meu trabalho

Meu compromisso é oferecer um atendimento acolhedor, humanizado e tecnicamente rigoroso, para que você se sinta segura em cada etapa do seu exame. Espero que este guia tenha tornado o preparo mais simples — e o caminho até o diagnóstico, mais leve.

DRA. LÍVIA DE OLIVEIRA ANTUNES

MÉDICA RADIOLOGISTA · CRM/SP 129.770 · RQE 74.106



ESTAMOS À DISPOSIÇÃO

Qualquer dúvida durante
o preparo, fale comigo

WHATSAPP (11) 9 3433 0073

E-MAIL draliviaantunes@gmail.com

SITE www.draliviaantunes.com

INSTAGRAM @draliviaantunes

Dúvidas sobre medicamentos, gestação, amamentação ou qualquer condição
clínica são encaminhadas diretamente à médica.

ONDE REALIZO OS EXAMES

Os locais onde realizo os exames e as informações atualizadas de cada
unidade estão disponíveis no site.



draliviaantunes.com

APONTE A CÂMERA PARA O CÓDIGO

A SEGUIR · AS RECEITAS DO PREPARO



CADERNO DE RECEITAS

Receitas do preparo

Quarenta preparações simples, saborosas e compatíveis com
a dieta de baixo resíduo.

ÍNDICE

As quarenta receitas

Todas usam apenas ingredientes permitidos. As indicações de refeição são sugestões.

CAFÉ DA MANHÃ

7	Cuscuz simples
8	Crepioca
34	Ovo mexido com cuscuz
35	Mingau de fubá com água de coco
36	Tapioca doce com banana e canela
37	Arroz doce com água de coco
38	Vitamina gelada de banana
39	Torrada com ovo
40	Panqueca de banana

LANCHE

9	Sanduíche natural com pasta de atum
14	Tapioca recheada com frango
18	Sanduíche com pasta de frango e cenoura
23	Geleia de maçã coada
32	Bolinho de arroz assado

ALMOÇO

4	Macarrão ao molho de tomate
5	Macarrão com atum
6	Macarrão ao alho e azeite
11	Panqueca de arroz com clara
15	Cuscuz com frango e cenoura
17	Macarrão com abobrinha e clara
28	Purê de inhame com frango desfiado
30	Arroz cremoso de frango e cenoura

ÍNDICE

Continuação

JANTAR

1	Canja de frango
2	Sopa cremosa de abóbora
12	Creme de abóbora com cenoura
16	Sopa de chuchu com batata
20	Polenta mole
21	Caldo de frango com macarrãozinho
22	Caldo de peixe com abobrinha
29	Escondidinho de frango com mandioquinha
31	Peixe no papelote com abobrinha

ACOMPANHAMENTO

3	Purê de batata
13	Purê de mandioquinha

SOBREMESA

25	Gelatina com pera cozida
26	Banana assada com canela
27	Picolé de suco coado

DOCE

10	Bolo de laranja
19	Muffin de banana cozida

PÓS-TREINO

24	Shake pós-treino
----	------------------

BEBIDA

33	Isotônico caseiro
----	-------------------

SUA RECEITA TAMBÉM CABE AQUI

Se você tiver uma receita prática e adequada a este período, compartilhe pelo WhatsApp **(11) 9 3433 0073**. As melhores entram nas próximas edições — com o seu crédito, se quiser.



01 Canja de frango

o clássico que acalma o preparo

RENDE

2 porções

TEMPO

40 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 1 filé de peito de frango sem pele
- ½ xícara de arroz branco
- 1 cenoura pequena picada
- 1 batata média picada
- 800 ml de água
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o frango em água até ficar macio. Desfie e reserve.
- 02 Na mesma água, acrescente o arroz, a cenoura e a batata.
- 03 Cozinhe em fogo baixo até tudo ficar bem macio.
- 04 Devolva o frango desfiado à panela, corrija o sal, regue com azeite e sirva.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Frango, arroz e legumes cozidos até ficarem bem macios — uma refeição completa dentro do que a dieta permite.



02 Sopa cremosa de abóbora

lisa, coada, reconfortante

RENDE

2 porções

TEMPO

25 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora picada e sem casca
- 500 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a abóbora até amolecer completamente.
- 02 Bata no liquidificador com a água do cozimento.
- 03 Coe em peneira fina — este passo é o que garante a textura sem resíduos.
- 04 Volte à panela, acerte o sal e aqueça com um fio de azeite.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Coadada, fica lisa e sem pedaços, como a dieta da véspera pede.



03 Purê de batata

acompanhamento neutro e seguro

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	20 min	Acompanhamento

INGREDIENTES

- 2 batatas médias
- 1 colher de sopa de margarina
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe as batatas até ficarem bem macias.
- 02 Amasse ou passe pelo espremedor.
- 03 Misture a margarina e uma pitada de sal. Aqueça levemente antes de servir.

POR QUE É UMA OPÇÃO

A margarina substitui o leite e a manteiga, que ficam de fora nesta fase.



04 Macarrão ao molho de tomate

assado, batido e coado

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	40 min	Almoço

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão penne ou parafuso
- 2 tomates maduros
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Corte os tomates ao meio e asse com a pele mesmo, em forno a 200 °C ou na air fryer, por 20 a 25 minutos — até murcharem bem e soltarem o suco.
- 02 Bata os tomates assados no liquidificador com um pouco de água e passe por peneira fina.
- 03 Refogue o molho no azeite com o sal e o açúcar, até reduzir levemente.
- 04 Cozinhe o macarrão até ficar bem macio, misture ao molho e sirva.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Assado, batido e coado, o molho ganha sabor e continua sem pele e sem sementes.



05 Macarrão com atum

proteína rápida, sem fibras

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	10 min	Almoço

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão
- ½ lata de atum
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o macarrão e escorra.
- 02 Escorra bem o atum — se for em óleo, aperte com o garfo até sair todo o líquido.
- 03 Misture ao macarrão com um fio de azeite.
- 04 Aqueça levemente, corrija o sal e sirva.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Atum bem escorrido e macarrão branco: proteína e cereal, sem fibra.



06 Macarrão ao alho e azeite

poucos ingredientes, muito sabor

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	15 min	Almoço

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão penne ou espaguete
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados ou laminados
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o macarrão até ficar macio e reserve.
- 02 Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo baixo e doure levemente o alho, sem deixar escurecer para não amargar.
- 03 Junte o macarrão ainda quente, misture bem e acerte o sal.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Poucos ingredientes, todos permitidos. O alho em pequena quantidade dá sabor a um prato que seria monótono.



07 Cuscuz simples

flocão de milho — permitido no preparo

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	15 min	Café da manhã

INGREDIENTES	MODO DE PREPARO
2 xícaras de floccão de milho para cuscuz	01 Em uma vasilha, misture o floccão com o sal. Adicione a água aos poucos, soltando com os dedos.
1 xícara de água	02 Deixe descansar por 10 minutos.
Sal a gosto	03 Transfira para um recipiente próprio para micro-ondas, cubra com um prato raso e leve por 3 minutos.
Margarina a gosto	04 Desenforme como um bolo, passe margarina por cima e sirva quente.

POR QUE É UMA OPÇÃO

O floccão é milho já refinado e está entre os permitidos. O grão inteiro, não.



08 Crepioca

ovo e goma de tapioca

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	5 min	Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro (ou só a clara, se preferir)
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Misture bem os ingredientes com um garfo.
- 02 Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa.
- 03 Cozinhe dos dois lados e sirva pura ou com um recheio leve, como frango desfiado.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Goma de tapioca e ovo: sem fibra e sem lactose, pronta em cinco minutos.



09 Sanduíche natural com pasta de atum

para levar na bolsa

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	10 min	Lanche

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão branco sem casca
- 1 colher de sopa de atum bem escorrido
- 1 colher de chá de cenoura cozida e amassada
- 1 colher de chá de clara de ovo picada
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

- 01 Misture o atum, a cenoura e a clara com o azeite até formar uma pasta.
- 02 Recheie o pão branco e sirva frio.
- 03 Pode ser cortado em triângulos e mantido por até 4 horas fora da geladeira.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Pão branco sem casca e recheio macio. Pode ser feito de manhã e levado na bolsa.



10 Bolo de laranja

versão permitida, sem bagaço e sem leite

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
8 fatias	50 min	Doce

INGREDIENTES

- 3 ovos (2 claras e 1 ovo inteiro)
- ½ xícara de suco de laranja coado
- ½ xícara de água
- ¼ xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 02 Bata os ovos com o açúcar até formar uma mistura clara.
- 03 Acrescente o suco coado, a água e o óleo. Misture bem.
- 04 Adicione aos poucos a farinha peneirada com o sal, até a massa ficar lisa.
- 05 Por último, incorpore o fermento delicadamente.
- 06 Asse em forma pequena untada por 30 a 40 minutos, até dourar.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Suco coado, sem bagaço, e farinha branca — um doce dentro do que a dieta permite.



II Panqueca de arroz com clara

aproveita o arroz que sobrou

RENDE

2 unidades

TEMPO

15 min

REFEIÇÃO

Almoço

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de arroz branco cozido
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- 01 Bata o arroz cozido com as claras, a água e o sal até formar uma massa homogênea.
- 02 Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um fio de azeite.
- 03 Despeje metade da massa e espalhe como uma panqueca.
- 04 Doure em fogo baixo dos dois lados.
- 05 Recheie com frango desfiado, purê de abóbora ou cenoura cozida, se desejar.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Aproveita o arroz que sobrou do almoço, usando só ingredientes permitidos.



I2 Creme de abóbora com cenoura

textura lisa, sem pedaços

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	30 min	Jantar

INGREDIENTES

- 1 xícara de abóbora sem casca em cubos
- 1 cenoura média em rodelas
- 400 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a abóbora e a cenoura até ficarem bem macias.
- 02 Bata tudo no liquidificador até virar um creme.
- 03 Coe, se necessário, para garantir textura lisa.
- 04 Volte à panela, acerte o sal e finalize com um fio de azeite.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Batido e coado, sem pedaços e sem casca.



13 Purê de mandioquinha

batata-baroa, doce e aveludada

RENDE

2 porções

TEMPO

25 min

REFEIÇÃO

Acompanhamento

INGREDIENTES

- 2 mandioquinhas médias
- Água para cozinhar
- 1 colher de sopa de azeite ou margarina
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Descasque e cozinhe a mandioquinha até ficar bem macia.
- 02 Amasse com garfo ou espremedor.
- 03 Acrescente o azeite ou a margarina e misture até formar um purê cremoso.
- 04 Acerte o sal.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Mais macia que a batata comum, costuma agradar quem já enjoou da dieta.



14 Tapioca recheada com frango

rápida e saciante

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	10 min	Lanche

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 3 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- 1 colher de chá de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Espalhe a tapioca na frigideira aquecida, sem untar.
- 02 Quando firmar, adicione o frango temperado com sal e um fio de azeite.
- 03 Dobre ao meio e sirva.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Goma de tapioca e frango desfiado, sem fibra e pronto em dez minutos.



15 Cuscuz com frango e cenoura

refeição completa em uma tigela

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	25 min	Almoço

INGREDIENTES

- ½ xícara de flocão de milho
- ¼ xícara de água
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de cenoura cozida e amassada

MODO DE PREPARO

- 01 Hidrate o flocão com a água e o sal por 10 minutos.
- 02 Cozinhe no cuscuzeiro por 10 a 15 minutos.
- 03 Misture o frango e a cenoura e sirva com o cuscuz quente.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Cereal, proteína e legume cozido em um prato só.



I6 Sopa de chuchu com batata

leve para o jantar da véspera

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	25 min	Jantar

INGREDIENTES

- 1 chuchu médio sem casca
- 1 batata média
- 400 ml de água
- Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe os vegetais até ficarem macios.
- 02 Bata no liquidificador com a água do cozimento.
- 03 Coe e volte ao fogo.
- 04 Finalize com sal e azeite.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Dois vegetais neutros, batidos e coados.



17 Macarrão com abobrinha e clara

sem casca, sem semente

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	15 min	Almoço

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão cozido
- 2 colheres de sopa de abobrinha cozida, sem casca e picada
- 1 clara de ovo
- 1 colher de chá de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Aqueça o azeite, adicione a clara e mexa até cozinhar.
- 02 Junte a abobrinha e o macarrão e misture.
- 03 Sirva morno.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Abobrinha sem casca e sem sementes, como a dieta pede.



I8 Sanduíche com pasta de frango e cenoura

sem maionese e sem laticínios

RENDE

1 porção

TEMPO

10 min

REFEIÇÃO

Lanche

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão branco sem casca
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de cenoura cozida e amassada
- 1 colher de chá de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Misture o frango, a cenoura e o azeite até formar uma pasta.
- 02 Espalhe sobre o pão e feche o sanduíche.
- 03 Sirva fresco.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Sem maionese e sem laticínios — a cremosidade vem da cenoura cozida.



19 Muffin de banana cozida

doce discreto, sem leite

RENDE

4 unidades

TEMPO

30 min

REFEIÇÃO

Doce

INGREDIENTES

- 1 banana pequena cozida e amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá de açúcar
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme.
- 02 Despeje em forminhas untadas.
- 03 Asse em forno médio (180 °C) por 20 a 25 minutos, até dourar.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Banana cozida, farinha branca e ovo. Sem leite.



20 Polenta mole

fubá fino, sem grumos

RENDE

3 porções

TEMPO

30 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá mimoso (fino)
- 4 xícaras de água
- 1 colher de sopa de azeite ou margarina
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Dissolva o fubá em 1 xícara de água fria até não restar nenhum grumo.
- 02 Leve as outras 3 xícaras de água para ferver.
- 03 Abaixar o fogo e acrescente o fubá dissolvido aos poucos, mexendo sem parar.
- 04 Cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos, até engrossar.
- 05 Finalize com azeite ou margarina e acerte o sal.

POR QUE É UMA OPÇÃO

O fubá mimoso está entre os permitidos. Dissolver na água fria é o que evita os grumos.



21 Caldo de frango com macarrãozinho

substitui bem a sopa de legumes

RENDE

2 porções

TEMPO

35 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 1 filé de peito de frango sem pele
- 1 batata média
- 1 cenoura pequena
- 700 ml de água
- 3 colheres de sopa de macarrão para sopa (tipo cabelo de anjo)
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o frango com a batata e a cenoura até tudo ficar bem macio.
- 02 Retire o frango, desfie e reserve.
- 03 Bata o caldo com os legumes no liquidificador e coe.
- 04 Volte ao fogo, acrescente o macarrãozinho e cozinhe até ficar bem macio.
- 05 Devolva o frango desfiado, acerte o sal e finalize com azeite.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Substitui as sopas de legumes com folhas e leguminosas, que ficam de fora nesta fase.



22 Caldo de peixe com abobrinha

delicado e de digestão fácil

RENDE

2 porções

TEMPO

30 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 1 posta de cação ou outro peixe branco
- 2 dentes de alho picados
- ½ abobrinha sem casca e sem sementes
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá rasa de açafraão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Tempere o alho com sal e leve à panela com o azeite e o louro.
- 02 Regue com 500 ml de água e deixe ferver. Junte o peixe, a abobrinha e o tomate e cozinhe rapidamente.
- 03 Dissolva a farinha e o açafraão em ¼ de copo de água fria e acrescente ao caldo.
- 04 Deixe ferver, mexendo sempre.
- 05 Bata no liquidificador, coe e sirva em seguida, ainda quente.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Peixe branco e legumes sem casca, batidos e coados.



23 Geleia de maçã coada

o doce para passar no pão

RENDE

1 pote pequeno

TEMPO

25 min

REFEIÇÃO

Lanche

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias, sem casca e sem sementes
- 100 ml de água
- 1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

- 01 Pique as maçãs e cozinhe na água até ficarem bem macias.
- 02 Bata no liquidificador e passe por peneira fina.
- 03 Volte ao fogo baixo com o açúcar e cozinhe até engrossar, mexendo de vez em quando.
- 04 Guarde na geladeira em pote fechado por até três dias.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Maçã cozida e coada, sem casca e sem bagaço — um doce para passar no pão.



24 Shake pós-treino

para o dia do preparo com academia

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	5 min	Pós-treino

INGREDIENTES

- 1 dose de whey isolado ou hidrolisado, sabor neutro ou baunilha
- 200 ml de água de coco gelada
- 1 banana pequena cozida e gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a banana com antecedência e deixe gelar.
- 02 Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
- 03 Beba logo em seguida.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Se você já utiliza whey, prefira uma versão isolada ou hidrolisada compatível com as orientações do preparo e confira a composição do produto.



25 Gelatina com pera cozida

sobremesa que já estava na lista de permitidos

RENDE

4 porções

TEMPO

4 h + 10 min

REFEIÇÃO

Sobremesa

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina de sabor claro
- 1 pera média, sem casca e sem sementes
- Água conforme a embalagem

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a pera em água até ficar bem macia e corte em cubos pequenos.
- 02 Prepare a gelatina seguindo a embalagem.
- 03 Distribua a pera nas taças e cubra com a gelatina ainda líquida.
- 04 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

POR QUE É UMA OPÇÃO

A gelatina está entre os permitidos e quase nunca é lembrada.



26 Banana assada com canela

três ingredientes, forno e pronto

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	25 min	Sobremesa

INGREDIENTES

- 2 bananas sem casca
- 1 colher de chá de açúcar
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 02 Coloque as bananas inteiras em uma assadeira, polvilhe o açúcar e a canela.
- 03 Asse por cerca de 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
- 04 Sirva mornas.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Três ingredientes e forno. A banana entra cozida, como a dieta pede.



27 Picolé de suco coado

o gelado permitido

RENDE

4 unidades

TEMPO

5 h + 5 min

REFEIÇÃO

Sobremesa

INGREDIENTES

- 300 ml de suco de maçã coado ou água de coco
- 1 colher de chá de açúcar (opcional)
- Forminhas de picolé

MODO DE PREPARO

- 01 Misture o suco coado com o açúcar, se quiser.
- 02 Distribua nas forminhas.
- 03 Leve ao congelador por pelo menos 5 horas.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Picolé de fruta é permitido. Feito em casa com suco coado, você garante que não há polpa nem semente.



28 Purê de inhame com frango desfiado

o inhame finalmente entra

RENDE

2 porções

TEMPO

30 min

REFEIÇÃO

Almoço

INGREDIENTES

- 2 inhames médios
- 1 filé de peito de frango sem pele
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o inhame até ficar bem macio, descasque ainda morno e amasse.
- 02 Cozinhe o frango em água com sal e desfie.
- 03 Misture o azeite ao purê até ficar cremoso e acerte o sal.
- 04 Sirva o frango desfiado por cima.

POR QUE É UMA OPÇÃO

O inhame está entre os permitidos e quase não é lembrado.



29 Escondidinho de frango com mandioquinha

a receita mais 'comida de verdade' do guia

RENDE

2 porções

TEMPO

45 min

REFEIÇÃO

Jantar

INGREDIENTES

- 3 mandioquinhas médias
- 1 filé de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate maduro
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a mandioquinha até ficar bem macia, amasse com 1 colher de azeite e acerte o sal.
- 02 Asse o tomate em forno a 200 °C ou na air fryer por 20 minutos, bata no liquidificador, passe por peneira fina e refogue no azeite restante. Misture ao frango desfiado.
- 03 Em um refratário, faça uma camada de frango e cubra com o purê.
- 04 Leve ao forno a 200 °C por 15 minutos, só para dourar levemente. Sem queijo.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Prova que a dieta da véspera não precisa ser só sopa. A gratinada vem do forno, não do queijo.



30 Arroz cremoso de frango e cenoura

feito como risoto, sem creme e sem queijo

RENDE

2 porções

TEMPO

35 min

REFEIÇÃO

Almoço

INGREDIENTES

- ½ xícara de arroz branco
- 1 filé de peito de frango sem pele
- 1 cenoura pequena ralada
- 600 ml de água quente
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe o frango em água com sal, desfie e guarde o caldo.
- 02 Refogue o arroz e a cenoura no azeite por 1 minuto.
- 03 Acrescente o caldo quente aos poucos, mexendo, até o arroz ficar bem macio e cremoso.
- 04 Junte o frango desfiado, acerte o sal e sirva em seguida.

POR QUE É UMA OPÇÃO

A cremosidade vem do próprio arroz, sem creme de leite e sem queijo.



31 Peixe no papelote com abobrinha

assado, sem gordura e sem sujeira

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	25 min	Jantar

INGREDIENTES

- 1 filé de peixe branco
- ½ abobrinha sem casca e sem sementes, em rodela finas
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Papel-manteiga

MODO DE PREPARO

- 01 Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 02 Sobre um retângulo de papel-manteiga, disponha a abobrinha e o peixe por cima.
- 03 Regue com azeite, acerte o sal e feche o papel formando uma trouxinha bem vedada.
- 04 Asse por 20 minutos. Abra na hora de servir.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Assado em papel-manteiga, sem fritura e sem gordura extra.



32 Bolinho de arroz assado

aproveita a sobra e vai na bolsa

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
8 unidades	30 min	Lanche

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz branco cozido
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- 01 Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 02 Misture o arroz, as claras, a goma e o sal até dar liga.
- 03 Modele bolinhas e disponha em assadeira untada.
- 04 Asse por 20 a 25 minutos, virando na metade, até dourarem.

POR QUE É UMA OPÇÃO

*Assado em vez de frito, com a mesma praticidade.
Aproveita a sobra do arroz.*



33 Isotônico caseiro

para as horas do laxante

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
700 ml	5 min	Bebida

INGREDIENTES

- 500 ml de água de coco
- 200 ml de suco de maçã coado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Misture tudo em uma jarra.
- 02 Mantenha na geladeira e beba ao longo do dia.
- 03 Sirva bem gelado — fica mais fácil de tomar em volume.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Água, um pouco de açúcar e sódio — ajuda a manter a hidratação ao longo do preparo.



34 Ovo mexido com cuscuz

o café da manhã mais completo da lista

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	15 min	Café da manhã

INGREDIENTES

- ½ xícara de flocão de milho para cuscuz
- ¼ xícara de água
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de chá de margarina
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Hidrate o flocão com a água e o sal e deixe descansar 10 minutos.
- 02 Cozinhe no cuscuzeiro, ou no micro-ondas coberto, por 3 minutos.
- 03 Em frigideira antiaderente, sem óleo, mexa o ovo em fogo baixo até firmar.
- 04 Sirva o ovo sobre o cuscuz quente, com a margarina.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Cereal e proteína no mesmo prato, os dois permitidos.



35 Mingau de fubá com água de coco

mais encorpado que o de tapioca

RENDE

2 porções

TEMPO

15 min

REFEIÇÃO

Café da manhã

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de fubá mimoso
- 400 ml de água de coco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Dissolva o fubá em metade da água de coco, ainda fria, até não restar nenhum grumo.
- 02 Leve o restante da água de coco ao fogo até aquecer.
- 03 Acrescente o fubá dissolvido aos poucos, mexendo sem parar.
- 04 Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, até engrossar. Finalize com açúcar, sal e canela.

POR QUE É UMA OPÇÃO

O fubá mimoso está entre os permitidos e a água de coco entra no lugar do leite.



36 Tapioca doce com banana e canela

substitui a tapioca de leite condensado

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	10 min	Café da manhã

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 banana pequena cozida e amassada
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

- 01 Espalhe a goma na frigideira quente, sem untar, até firmar.
- 02 Recheie com a banana amassada e polvilhe canela e açúcar.
- 03 Dobre ao meio e sirva quente.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Banana cozida e goma de tapioca, sem leite condensado e sem doce de leite.



37 Arroz doce com água de coco

aproveita o arroz que sobrou

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
2 porções	20 min	Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz branco cozido
- 300 ml de água de coco
- 1 colher de sopa de açúcar
- Canela em pó a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 01 Leve o arroz cozido ao fogo baixo com a água de coco.
- 02 Cozinhe mexendo de vez em quando, por cerca de 15 minutos, até ficar cremoso.
- 03 Acerte o açúcar e o sal, polvilhe canela e sirva morno ou gelado.

POR QUE É UMA OPÇÃO

A cremosidade vem do amido do próprio arroz. Sem leite.



38 Vitamina gelada de banana

para quem acorda sem fome

RENDE	TEMPO	REFEIÇÃO
1 porção	5 min	Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 banana pequena cozida e gelada
- 250 ml de água de coco gelada
- Gelo a gosto
- Canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

- 01 Cozinhe a banana com antecedência e deixe gelar bem.
- 02 Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo e cremoso.
- 03 Beba logo em seguida.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Para quem não aceita comida sólida de manhã — e a água de coco ainda soma na hidratação do dia.



39 Torrada com ovo

para quem não gosta de doce de manhã

RENDE

1 porção

TEMPO

10 min

REFEIÇÃO

Café da manhã

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão branco sem casca
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de chá de margarina
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 01 Aqueça o pão na frigideira antiaderente, sem deixar escurecer.
- 02 Na mesma frigideira, sem óleo, faça o ovo mexido em fogo baixo até firmar.
- 03 Passe a margarina no pão, acomode o ovo por cima e acerte o sal.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Ovo e pão branco sem casca, os dois permitidos.



40 Panqueca de banana

três ingredientes, dá para fazer e guardar

RENDE

4 unidades

TEMPO

15 min

REFEIÇÃO

Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 banana pequena cozida e amassada
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de farinha de trigo branca
- Canela a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- 01 Misture a banana amassada, o ovo e a farinha até formar uma massa homogênea.
- 02 Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um fio de azeite.
- 03 Despeje pequenas porções e doure em fogo baixo dos dois lados.
- 04 Polvilhe canela e sirva. Guarda bem por até um dia, em pote fechado.

POR QUE É UMA OPÇÃO

Três ingredientes, sem leite e sem fermento.



PARA TERMINAR

Ainda ficou alguma dúvida?

Se alguma orientação não ficou clara, entre em contato com a equipe antes do exame. É melhor esclarecer uma dúvida do que modificar o preparo por conta própria.



draliviaantunes.com

APONTE A CÂMERA PARA O CÓDIGO

Consulte sempre a versão mais atualizada deste guia no site.

LÍVIA DE OLIVEIRA ANTUNES

MÉDICA RADIOLOGISTA

CRM/SP 129.770 · RQE 74.106



DRA. LÍVIA DE OLIVEIRA ANTUNES
MÉDICA RADIOLOGISTA · CRM/SP 129.770 · RQE 74.106
IMAGEM DA MULHER · ENDOMETRIOSE

www.draliviaantunes.com

@draliviaantunes

(11) 9 3433 0073