

Orientações Nutricionais

Pilares da alimentação no combate ao câncer



ALIMENTOS

PÃES, CEREAIS, ARROZ E MASSAS INTEGRAIS, FARELO DE AVEIA E TRIGO, LINHAÇA, GRANOLA, ETC...



BEBIDAS

PREFIRA LEITE, IOGURTE, CHÁS
EVITE CAFÉ,



PROTEÍNAS

CARNES, AVES, PEIXES, PREFIRA ASSADAS, COZIDAS OU GRELHADAS, OVOS, QUEIJOS,



FRUTAS

MAMÃO, LARANJA, AMEIXA, MAÇÃ, BANANA, GOIABA, CAJU, PÊRA