

## SALADAS (VEGETAIS, LEGUMES E VERDURAS) quais posso consumir à vontade?

De uma maneira geral, todos os vegetais, legumes e verduras possuem baixo teor calórico, seu consumo não vai atrapalhar uma dieta saudável, a não ser que você esteja com restrições específicas combinadas entre a gente, nesse caso, siga essas restrições. Fiz uma lista o mais ampla que consegui do que são consideradas de fato SALADA, pois noto que muitos pacientes ficam com essa dúvida na hora de escolher.

### QUAIS ALIMENTOS SÃO SALADAS?

Gosto de fazer essa diferenciação simples que é um bom guia: salada é tudo que tem na feira, com exceção de leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico...), tubérculos (batata, aipim...), milho, ervilha, azeitona, pinhão.



### CUIDADO COM AS ARMADILHAS

Nos restaurantes, em especial, tem muitas armadilhas de falsas saladas que você pode colocar achando que é salada, mas na verdade é um acompanhamento (carboidrato).

**Exemplos:** tabule,  
salpicão, “salada” de grão de bico,  
“salada” de quinoa, mix com milho,  
ervilha, palmito e cenoura, maionese de  
batata.



## VEGETAIS, LEGUMES E VERDURAS: quais posso consumir a vontade?



Aqui embaixo vai a lista, mas já saiba que todos os folhosos que não estejam refogados ou com tempero em grande quantidade podem ser consumidos a vontade. Lembrando que sempre se deve respeitar a saciedade mesmo com saladas! ☺

### LISTA DE SALADAS QUE PODEM SER CONSUMIDAS A VONTADE

Essa lista é de alimentos que estejam sem tempero/molhos/preparação com gordura

#### FOLHOSOS:

- |                            |                         |   |
|----------------------------|-------------------------|---|
| ✓ Alface de todos os tipos | ✓ Mostarda              | ✓ Catalônia   |
| ✓ Almeirão                 | ✓ Espinafre             | ✓ Folha de uva                                      |
| ✓ Acelga                   | ✓ Repolho branco e roxo | ✓ Temperos em geral: manjeriço, hortelã, coentro... |
| ✓ Agrião                   | ✓ Escarola ou chicória  | ✓ Brotos (feijão, alfafa...)                        |
| ✓ Rúcula                   | ✓ Radiche               | ✓ Algas   |
| ✓ Almeirão                 | ✓ Folhas de beterraba   | ✓ Couve de Bruxelas                                 |
| ✓ Couve                    | ✓ Folha de cenoura      | ✓ Endívia   |
| ✓ Bertalha                 |                         |   |
| ✓ Taioba                   |                         |   |

#### OUTROS VEGETAIS:

- |              |             |                 |
|--------------|-------------|-----------------|
| ✓ Brócolis   | ✓ Abobrinha | ✓ Salsão (aipo) |
| ✓ Couve-flor | ✓ Berinjela | ✓ Palmito       |
| ✓ Cebola     | ✓ Quiabo    | ✓ Salsa         |
| ✓ Alho       | ✓ Nabo      | ✓ Cebolinha     |
| ✓ Alho poró  | ✓ Pimentão  | ✓ Alcachofra    |
| ✓ Pepino     | ✓ Rabanete  | ✓ Tomate        |

## **E OS VEGETAIS QUE NÃO ESTÃO CITADOS ou VEGETAIS QUE ESTÃO EM PREPARAÇÃO: REFOGADOS ou COM ALGUM MOLHO?**

Podem ser consumidos normalmente, indico que até  $\frac{1}{4}$  do prato, por exemplo: cenoura, beterraba, abóbora ou legumes refogados ou com molho (desde que não sejam molho extra-gordurosos como queijos gordos ou creme de leite)

**O mundo dos vegetais é tão vasto, experimente, use e abuse deles!**



