

## RECOMENDAÇÃO DIETÉTICA NA HIPERURICEMIA E NA GOTA

Alimentos	À Vontade	Com Moderação	Proibidos
Carne	Vaca, Galinha, Pato	Carneiro, Coelho	Carnes Jovens (Frango, Vitela, etc.), Miúdos (fígado, rins, coração, moelas), Caça, Presunto, Bacon
Peixe	Carapaus, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca, Cachucho	Bacalhau Salgado	Choco, Lulas, Sardinha, Peixe-espada, Sarda, Conservas e Marisco, Camarão, Truta Salmão, Atum
Fruta (Madura)	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia	Morangos, Ameixas, Pêssegos	Ananás, Cerejas, Limão, Nêspersas
Doces			Chocolate, Cacau
Bebidas	Água (hipossalina) Chás fracos, Leite Magro, Vinho Branco Maduro	Espumantes, Whisky	Outras Águas minerais, Café, Cerveja, Outros Vinhos, Bebidas Alcoólicas
Hortaliças e Leguminosas	Alface, Cenoura, Grelos, Nabos, Agriões, Couves (todas), Feijão Verde	Cebola, Espinafres, Tomate	Ervilhas, Favas, Feijão, Grão de Bico, Espargos,
Vários	Arroz, Massas, Pão, Tortas, Batata, Ovos, Azeite, Queijo Fresco, Margarinas		Azeitonas, Nozes, Coco, Castanha, Amêndoas, Mel, Queijo Seco, Manteiga, Ovos Estrelados