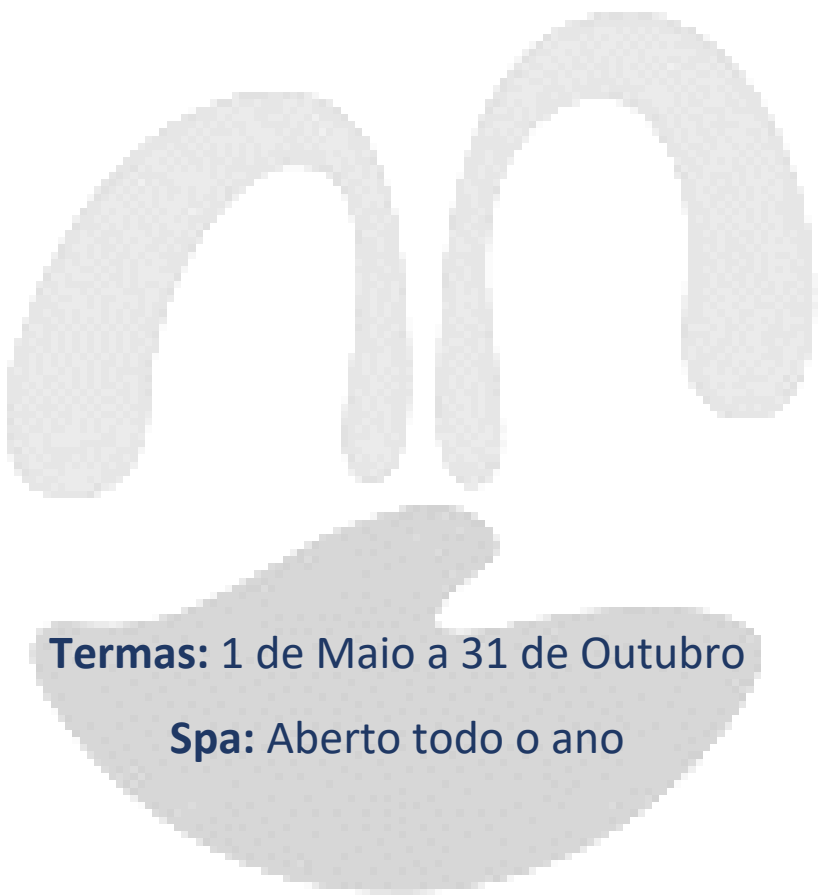




TERMAS DO GERÊS

DIETA GERESIANA



Termas: 1 de Maio a 31 de Outubro

Spa: Aberto todo o ano

“AEGRI SURGUNT SANI” (Os Doentes saem Sãos)



TERMAS DO GERÊS

DIETA GERESIANA

CARACTERÍSTICAS GERAIS:

- Dieta de fácil digestão;
- Baixo teor de gorduras;
- Sem Sal ou ½ Sal;
- Excluir bebidas alcoólicas;
- Excluir alimentos ácidos;
- Excluir alimentos muito processados;
- Excluir alimentos que poderão aumentar o ácido úrico e colesterol;
- Moderar consumo de açúcar;
- A Fruta deverá ser sempre madura;
- Excluir fritos.

**COZIDOS/GRELHADOS
COZINHADOS AO VAPOR
REFUGADOS EM CRÚ
(sem estrugidos e outras gorduras)**



TERMAS DO GERÊS

- **Durante o tratamento termal é muito importante que respeite a Dieta Geresiana.**
- O forte efeito terapêutico da Água implica que tenha cuidados específicos na alimentação ao longo de toda a Cura Termal.
- **Mantenha a dieta em casa, após o tratamento, e por igual período de tempo.**



TERMAS DO GERÊS

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sopas - Puré de legumes, canja sem gordura, caldo de carne magra.

Ovos - Só clara.

Lacticínios - Leite magro, iogurte natural magro, e queijo magro.

Bebidas - Água, cevada, chá (cidreira, camomila, tília, lúcia-lima), bebidas vegetais de arroz e aveia.

Peixes - Abrótea, badejo, cação, cherne, corvina, dourada, espadarte, faneca, garoupa, goraz, linguado, marmota, maruca, pargo, pescada, peixe-espada e vermelho, raia, robalo, solha, truta e salmão (só em pequenas quantidades).

Carnes - Vitela, galinha, frango, peru, coelho.

Legumes/Leguminosas - Alface, abóbora, agrião, alho francês, batata, beringela, courgete, cebola, chuchu, penca, cenoura, espinafre, endívias, espargo, ervilha de quebrar, feijão verde, ervilhas e grão de bico (apenas puré), nabo, tomate maduro, nabijas (pouca quantidade e só cozidas).

Especiarias/Condimentos/Temperos - Salsa, cebolinho, limão, Azeite (acidez inferior a 0,5), canela (só para decorar).

Cereais - Pão, arroz, massa, bolachas de água e sal, farinha (de trigo, de mandioca, de milho), cuscuz, flocos de aveia, sêmola, cevada.

Fruta - ao natural, sempre madura: Maçã, pêra, ameixa, kiwi, uva preta, mirtilos, manga (se esmagada), cereja cozida, pêssago cozido e morangos cozidos.

Sobremesas - Baixo teor de açúcares; confeccionadas com leite magro. Evite usar farinha. Aletria, marmelada dietética, gelatina, maçã e pêra cozidas ou assadas.



TERMAS DO GERÊS

ALIMENTOS PROIBIDOS

Sopas - Instantâneas ou de pacote (todas, incluindo as de peixe e marisco).

Ovos - Gema.

Lacticínios - Leite e iogurtes meio gordo e gordo, manteiga, natas, queijos.

Bebidas - Água gaseificada, refrigerantes, qualquer tipo de bebida alcoólica, chá preto, chá verde, café. *

Peixes - Sardinha, bacalhau, carapau, anchovas, atum, polvo e mariscos.

Carnes - Porco, leitão, carneiro, cabrito; Caça (pato, javali, codornizes, lebre); Vísceras (fígado, rim, coração, moelas, língua); Enchidos e fumados.

Legumes/Leguminosas - Repolho, brócolos e couve flor (talo), legumes de conserva, pimento, pepino, soja, feijão, couve de bruxelas.

Especiarias/Condimentos - Louro, noz moscada, tomilho, pimenta, manjerição, gengibre, maionese, piri piri.

Fruta - Laranja, tangerina, ananás, melão, melancia, meloa, mamão, oleaginosas (frutos secos), côco, abacate, romã, figos, diospiro, banana.

Sobremesas - Bolos, gelados, pudins, chocolates, pasteis.

*Evite tomar café. Tome apenas de acordo com a indicação do médico termal.
Máximo: 1 café por dia, após uma refeição.



TERMAS DO GERÊS

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:

- Obesidade e Excesso de peso
- Discinésia Biliar (Vesícula Preguiçosa)
- Esteatose Hepática (Fígado Gordo)
- Dislipidémia (Colesterol elevado)
- Diabetes – Gota (Ácido Úrico)
- Hipertensão Arterial

CARACTERÍSTICAS DAS ÁGUAS

- alcalina (PH 9,2),
- hipossalina,
- bicarbonatada sódica,
- lítica e siliciosa,
- alto teor de Flúor.

ÁGUAS DO GERÊS
A solução da Natureza