

DIETA NEUTROPÉNICA:

PRODUTOS DO DIA-A-DIA	
A evitar	Alternativas
Leite não pasteurizado (leite da vaca)	Leite pasteurizado, Leite de Soja, Leite UHT
Iogurtes Pró bióticos ou com Bífidos Activos	Iogurtes Pasteurizados
Cremes não Pasteurizados, Bolos com creme (por desconhecer a origem do mesmo)	Bolos feitos em casa. Tartes ou pudins feitos em casa.
Gelados de máquina ou de gelatarias (Ex: “Lambecas”, Corneto soft, gelados retirados a bola de uma grande covet	Gelados embalados individualmente, abertos e consumidos na hora.
Queijos não pasteurizados tipo fresco e requeijão. Queijo de pasta mole tipo serra/azeitão. Queijos “azuis”: stilton, roquefort, gorgonzola. Queijo Brie, Feta, Camembert. Queijo de cabra.	Queijos embalados e feitos com leite pasteurizado em embalagem hermeticamente fechada: philadelphia, mozzarella.
Natas Frescas	Leite em pó.
Bebidas alcoólicas, gemadas, limonada feita em casa, sidra.	Água engarrafada, sumos, café ou chá feito com água fervida.
Mel em cru ou não pasteurizado.	Compotas, geleias.
OVOS	
Fora de casa não ingerir ovos (por desconhecer o método de preparação ou mesmo o estado de conservação destes). Não consumir ovos estrelados desde que a gema não esteja totalmente cozinhada. <u>Como testar o estado de conservação dos ovos:</u> Colocar numa taça cheia de água os ovos a serem utilizados. Se vierem à tona estão estragados (devido aos gases que se produzem aquando da putrefacção).	
A evitar	Alternativas
Ovos escalfados ou mal cozidos,	Ovo cozidos em casa (durante aproximadamente 10 minutos)
Soufflés, merengues, gelados caseiros, mousses, molho holandês, molho cocktail, maionese.	-
CARNES	
A evitar	Alternativas
Carne media e/ou mal passada	Carne bem-passada (bem cozida)
Carnes pré cozidas ou de away	-
Carnes fumadas	Carnes frias embaladas em vácuo
Patés	-
Salsichas e enchidos caseiros	-

PEIXE	
A evitar	Alternativas
Peixe cru (Ex: Sushi) ou mal cozinhado	Peixe fresco bem cozido/grelhado
Caviar	Peixe em lata Ex: Atum
-	Peixe em embalagens celadas a vácuo
Marisco (camarões, mexilhões, ostras, etc.)	Peixe congelado
FRUTA E VEGETAIS	
A evitar	Alternativas
Frutos secos (ameixa, passas) não cozinhados	Fruta e sumos de fruta enlatados.
Sumos de fruta não pasteurizados e não caseiros	Fruta de casca grossa: banana. Maça e pêra cozida.
Vegetais crus	Todos os vegetais cozinhados
Evitar comer saladas em restaurantes (por desconhecimento do método de preparação). Ervas aromáticas e especiarias não cozinhadas.	- Ervas aromáticas e especiarias se adicionadas até 5 minutos antes de terminar a confecção.
CEREAIS E DERIVADOS	
A evitar	Alternativas
	Todo o tipo de pão, bolachas secas. Massa cozida, arroz e leguminosas. Milho enlatado. Cereais de pacote, barritas de cereais.