

### Dieta Pobre/Sem Iodo

	Alimentos desaconselháveis	Alimentos aconselháveis
<b>Sal</b>	Sal iodado e/ou marinho e produtos que contenham este tipo de sal	Sal não iodado nem de origem marinha Sugestão: sal kosher
<b>Pescado / Frutos do mar</b>	- Todos os alimentos de origem marinha (peixe, amrisco, algas, ...) - Alimentos que contenham carragena, ágar-ágar, algin ou alginato (todos à base de algas)	Peixe de água doce (ex.: truta)
<b>Lacticínios</b>	- Leite, queijo, creme de leite, iogurte, manteiga, natas, gelados de leite/nata	_____
<b>Carne e derivados</b>	- Carnes processadas, curadas e/ou fumadas - Caldos de carne	Carnes frescas
<b>Ovos</b>	- Gema de ovo e produtos com gema de ovo ou ovo inteiro (produtos de pastelaria, maionese)	- Clara de ovo
<b>Hortícolas</b>	- Legumes enlatados (pucles, azeitonas, tremoços, cogumelos, milho, ...) - Aipo, agrião, alho, couve-flor - Pele de batata, ruibarbo - Soja e produtos de soja (molho, leite, tofu, feijão, ...) - Feijão branco, vermelho, favas, ervilhas	- Legumes frescos bem lavados ou congelados sem sal - Batata sem pele
<b>Frutas/ Frutos Secos</b>	- Frutas enlatadas, em calda ou secas com sal	- Frutas frescas bem lavadas e frutos secos sem sal - Sumos de fruta sem corante vermelho nº3 FD&C (E127 – Eritrosina)
<b>Cereais</b>	- Pão e afins industrializados (podem conter sal iodado, manteiga, ovo) - Cereais de pequeno-almoço (normalmente enriquecidos)	- Pão e afins feitos em casa (sem sal iodado, com óleos vegetais em vez de manteiga, sem ovo) - Bolachas integrais e <i>cream crackers</i> - Arroz, aveia, cevada, milho, trigo, massas simples (sem ingredientes iodados)
<b>Cacau/ Café</b>	- Chocolates (com leite) - Café instantâneo/solúvel	- Cacau em pó e alguns tipos de chocolate preto - Café de filtro
<b>Bebidas</b>	- Colas e outros refrigerantes com E127 - Chá preto, chá verde, chá-mate	- Sumos de fruta sem E127 - Refrigerantes sem E127 (transparentes)
<b>Doçaria</b>	- Melaço (se sulfurado) - Gomas, rebuçados, pastilhas com E127	- Compotas, mel, açúcar
<b>Aditivos</b>	- Corante vermelho E127 (nº 3 ou Eritrosina)	_____
<b>Outros</b>	- Vitaminas e outro tipo de suplementos que contenham iodo	- Pimenta preta, ervas frescas e secas e especiarias - Óleos vegetais

**Fonte:**

- <http://www.thyca.org>

