

## 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

A Água das Termas do Gerês é

- alcalina (PH 9,2),
- hipossalina,
- bicarbonatada sódica,
- lítica e siliciosa,

sendo a mais fluoretada de Portugal

## ÁGUAS DO GERÊS A solução da Natureza

TERMAS & SPA DO GERÊS

Tel.: (+351) 253 391 113

E-mail: [info@TermasdoGeres.pt](mailto:info@TermasdoGeres.pt)

[www.TermasdoGeres.pt](http://www.TermasdoGeres.pt)

HOTEL ÁGUAS DO GERÊS

Tel.: (+351) 253 390 190

E-mail: [hotel@AguasdoGeres.pt](mailto:hotel@AguasdoGeres.pt)

[www.AguasdoGeres.pt](http://www.AguasdoGeres.pt)



**TERMAS DO GERÊS**  
UMA ÁGUA COM CARACTERÍSTICAS  
ÚNICAS NO MUNDO!  
DESCUBRA PORQUÊ...

## DIETA GERESIANA

**Termas:** 1 de Maio a 31 de Outubro

**Spa:** Aberto todo o ano

“AEGRI SURGUNT SANI” (Os Doentes saem Sãos)

# DIETA GERESIANA

## 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 de arroz e aveia.

**Peixes** – Abrótea, badejo, cação, cherne, corvina, dourada espadarte, faneca, garoupa, goraz, linguado, marota, 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, nabiça, tomate maduro, grelos (pouca quantidade e só cozidos).

**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, pêssego 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.

## 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, café.\*

**Peixes** – Sardinha, bacalhau, carapau, anchovas, atum.

**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, manjeriço, gengibre, maionese, margarinas, piri piri.

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

**Sobremesas** – Bolos, gelados, pudins, chocolates, pasteis.

## 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;
- Cozidos, grelhados e refogados, em crú, cozinhados ao vapor;
- A Fruta deverá ser sempre madura;
- Excluir fritos.

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

- 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.

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