



Leguminosas

- 1) Leguminosas e derivados, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Fotos indentificando quais são as Leguminosas;
- 3) Leguminosas e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);
- 4) Dicas em geral para as dificuldades no dia a dia;

Leguminosas e derivados

- 1) Amendoim
- 2) Ervilha
- 3) Feijão, carioca
- 4) Feijão, fradinho ou feijão-de-corda
- 5) Feijão, jalo
- 6) Feijão, preto
- 7) Feijão, rajado
- 8) Feijão rosinha
- 9) Feijão roxo
- 10) Grão-de-bico
- 11) Guandu
- 12) Lentilha
- 13) Soja, farinha
- 14) Soja, extrato solúvel, natural, fluido
- 15) Soja, queijo, tofu
- 16) Soja
- 17) Tremoço em conserva

Identificação:

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)



9)



10)



11)



17)



12)



13)



14)



15)



16)



1) Amendoim, grão, cru

Potássio: 580 mg

Fósforo: 407 mg

Sódio: Tr

Amendoim, torrado, salgado

Potássio: 496 mg

Fósforo: 261 mg

Sódio: 376 mg

2) Ervilha, em vagem

Potássio: 311 mg

Fósforo: 152 mg

Sódio: Tr

Ervilha, enlatada, drenada

Potássio: 147 mg

Fósforo: 79 mg

Sódio: 372 mg

3) Feijão, carioca, cozido

Potássio: 255 mg

Fósforo: 87 mg

Sódio: 2 mg

4) Feijão, fradinho, cozido

Potássio: 253 mg

Fósforo: 85 mg

Sódio: 1 mg

5) Feijão, jalo, cozido

Potássio: 348 mg

Fósforo: 121 mg

Sódio: 1 mg

6) Feijão, preto, cozido

Potássio: 256 mg

Fósforo: 88 mg

Sódio: 2 mg

7) Feijão, rajado, cozido

Potássio: 315 mg

Fósforo: 113 mg

Sódio: 1 mg

8) Feijão, rosinha, cozido

Potássio: 241 mg

Fósforo: 90 mg

Sódio: 2 mg

9) Feijão, roxo, cozido

Potássio: 268 mg

Fósforo: 106 mg

Sódio: 1 mg

10) Grão-de-bico, cru

Potássio: 1116 mg

Fósforo: 342 mg

Sódio: 5 mg

11) Grandu, cru

Potássio: 1215 mg

Fósforo: 269 mg

Sódio: 2 mg

15) Soja,queijo,tofu

Potássio: 182 mg

Fósforo: 130 mg

Sódio: 1 mg

12) Lentilha, cozida

Potássio: 220 mg

Fósforo: 104 mg

Sódio: 1 mg

16) Soja

Potássio: 81 mg

Fósforo: 776 mg

Sódio: 1005 mg

13) Soja, farinha

Potássio: 1922 mg

Fósforo: 539mg

Sódio: 6 mg

17) Tremoço em conserva

Potássio: 5 mg

Fósforo: 40 mg

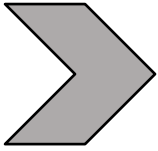
Sódio: 1809 mg

14) Soja, extrato solúvel, natural,
fluido

Potássio: 212 mg

Fósforo: 53 mg

Sódio: 57 mg



Tenho muita sede! E agora?

- Evite comidas com muito sal
- Prefira bebidas e frutas geladas
- Evite comer muito doce
- Respire mais pelo nariz do que pela boca
- Quando sentir a boca seca coloque um pedaço de limão na boca para estimular a saliva
- Mastigue folhas de hortelã ou cidreira
- Evite sair no sol principalmente em dias secos, caso necessário, utilize proteção solar



Como controlo a quantidade de líquidos que posso beber?

- Separe na geladeiras garrafas: uma com a água do dia e outra com a água para preparar as refeições, sucos, chá, entre outros
- Separe um copo pequeno e use ele para tomar seus líquidos
- Siga a restrição de líquidos que o seu médico ou nutricionista prescrever, isso te ajudará muito no tratamento

Como reduzo a quantidade de potássio dos alimentos?

- Deixar de molho por no mínimo 30 minutos
- Escorrer a água que deixou o alimento de molho

- Colocar em uma panela com outra água e deixar ferver
- Escorrer a água do cozimento
- Faça o mesmo processo com o feijão (Remolho)