



FISIOGEN FERRO FORTE
FERRO SUCROSSÓMICO®

Dieta à base de alimentos ricos em ferro

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
PEQUENO-ALMOÇO	Uma tigela de leite com cereais e uma maçã	2 ovos mexidos, 2 fatias de fiambre e um copo de sumo de laranja	Um iogurte natural e duas torradas	Uma tigela de leite com pedaços de banana e morangos	Uma chávena de café com leite (meia de leite) e duas torradas com compota de pêssego	Um copo de sumo de laranja natural e uma omelete de um ovo	Uma tigela de leite com flocos de aveia e uma colher de mel
LANCHE DA MANHÃ	12 amêndoas e um iogurte	6 nozes e uma fatia de pão branco com queijo fresco	20 pistácios e uma tangerina	6 nozes e uma laranja	12 avelãs e uma toranja	2 alperces e uma torrada com manteiga	6 morangos e uma torrada com manteiga
ALMOÇO	150 g de bife de vitela grelhado, 100 g de lentilhas estufadas e um pêssego	1/4 de coelho grelhado e feijão-verde com batatas*	150 g de costeletas de borrego assadas na brasa, 100 g de cogumelos com alho-francês e um sumo de toranja	150 g de vitela e salada de massa com vegetais	150 g de polvo cozido, acelga com batatas e uma laranja	150 g de lombo de porco e salada de feijão-verde cozido e rebentos de soja	150 g de fígado grelhado e 100 g de salada de espinafres crus*
LANCHE	Um copo de sumo de laranja e 6 nozes	Um copo de sumo de maçã e 50 g de uvas-passas	Uma fatia de presunto e uma torrada de pão integral	50 g de uvas-passas e um pêssego	2 fatias de pão branco com patê de fígado	Uma fatia de pão com presunto	20 pistácios e uma tangerina
JANTAR	Um peito de frango grelhado e 200 g de espargos verdes grelhados	100 g de presunto e puré de batata doce	100 g de choco grelhado com salada*	150 g de pescada grelhada com salada de tomate e uma peça de fruta	200 g de peito de peru grelhado e couves-de-bruxelas salteadas	Salada de rebentos verdes com lentilhas e fiambre e 50 g de morangos	150 g de amêijoas e acelga cozida com batatas

Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
PEQUENO-ALMOÇO	Um copo de leite, uma tigela de cereais integrais e sumo de laranja natural	2 iogurtes e 6 nozes	Um copo de leite, 2 torradas e 50 g de fiambre	Um iogurte, um ovo cozido e 2 torradas	Uma tigela de leite com flocos de aveia e uma colher de mel	Um iogurte com pedaços de banana e morangos	Um iogurte, um ovo cozido e uma torrada de pão integral
LANCHE DA MANHÃ	6 nozes e uma fatia de fiambre	Uma porção de melão	Um iogurte natural e 50 g de mirtilos	50 g de queijo fresco e duas cenouras	6 nozes e um sumo de laranja natural	Uma sanduíche pequena de pão integral e fiambre	12 amêndoas e um iogurte natural
ALMOÇO	Salada de massa com vegetais, gambas, favas e um ovo cozido	150 g de polvo cozido, e salada verde com lentilhas cozidas	Uma codorniz com uma salada de couve-lombarda e 12 avelãs	Um peito de frango grelhado e uma salada de espinafres e cogumelos*	150 g de fígado de vitela grelhado com salada de alface e tomate*	150 g de lombo de porco com uma salada de rebentos de soja e beterraba e 2 quivis	150 g de costeletas de borrego na grelha com batatas e feijão-verde cozido*
LANCHE	Um copo de leite e uma banana	12 avelãs e um pêssego	2 tangerinas	2 fatias de fiambre de peru e 2 rodelas de tomate	Uma fatia de pão e uma fatia de presunto	50 g de uvas-passas e uma laranja	Uma fatia de presunto com uma fatia de pão integral
JANTAR	150 g de pescada grelhada, puré de abóbora e uma laranja	150 g de esparguete com molho à bolonhesa e salada verde*	150 g de amêijoas à Bulhão-Pato e uma salada de tomate	100 g de cavala com molho de tomate e feijão-verde salteado	Omelete de espinafres, mexilhões ao vapor e uma tangerina	150 g de choco grelhado e salada de espinafres com cogumelos e queijo parmesão	100 g de arroz branco cozido e uma lata pequena de atum em azeite

Documento elaborado por uma dietista/nutricionista

* Temperar com azeite, sal e sumo de limão



Composição: ferro elementar (Fe⁺³) 30mg / Vit. C 64mg SEM GLÚTEN

Aprofunde o seu conhecimento sobre a deficiência de ferro através do site especializado do Fisiogen Ferro, onde encontrará:

- Artigos úteis sobre deficiência de ferro.
- Informações alimentares rico em ferro.
- Benefícios do Ferro Sucrossômico® que resultam numa melhor tolerância e absorção.



SUPLEMENTO ALIMENTAR

Fisiogen Ferro Forte é um suplemento alimentar de Ferro Sucrossômico®. Ingredientes: Fisiogen Ferro Forte (cápsulas): Ferro Sucrossômico® (pirofosfato férrico), amido de arroz pré-gelatinizado, ésteres de sacarose de ácidos gordos, lecitina de girassol disperso em xarope de glucose, fosfato tricálcico e proteína de leite), correspondente a 30 mg de ferro por cápsula equivalente a 214,3% do VRN; amido de milho, gelatina alimentar, ácido L-ascórbico (vitamina C), correspondente a 64 mg por cápsula equivalente a 80% do VRN, corante: E171. Fisiogen Ferro Forte (granulado oral): Edulcorantes: sorbitol; maltodextrina Ferro Sucrossômico® (pirofosfato férrico, amido de arroz pré-gelatinizado, ésteres de sacarose de ácidos gordos, lecitina de girassol disperso em xarope de glucose, fosfato tricálcico e proteína de leite), correspondente a 30 mg de ferro por saqueta equivalente a 214,3% do VRN; ácido L-ascórbico (vitamina C), L-ascorbato de sódio (vitamina C), correspondente a 64 mg de vitamina C por saqueta equivalente a 80% do VRN; aroma, regulador de acidez; ácido cítrico; edulcorantes: acesulfame K, sucralose. **Conselhos de utilização:** Recomenda-se a toma de uma cápsula/saqueta por dia. Não ultrapassar a dose diária recomendada, exceto por indicação de um profissional de saúde. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em caso de anemia (de causa diagnosticada ou não diagnosticada) sem indicação médica. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável. Isento de glúten. Adequado a pessoas com doença celíaca. Fisiogen Ferro Forte (granulado oral): Contém polióis. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. Contém açúcares e edulcorantes. **CONSULTAR O FOLHETO ANTES DE UTILIZAR.** Distribuído por: Zambon - Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Comandante Enrique Maya, 1. 1500-192 Lisboa - Tel. 217600952; 217600954; ZambonPT@zambongroup.com **Apresentações:** Fisiogen Ferro Forte x 30 cápsulas (quantidade líquida 18 g) - CNP 7382507; Fisiogen Ferro Forte x 30 saquetas (quantidade líquida 63 g) - CNP 7395962; **Informação revista em 10/2024** (V07_SA_FFF_20241008).

Inclui informação técnica dirigida aos profissionais de saúde.