



Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP

Departamento de Puericultura e Pediatria

Divisão de Imunologia e Alergia Pediátrica

Dieta de exclusão de soja

Soja ou quaisquer produtos derivados de soja não são permitidos na dieta, mesmo em pequenas quantidades.

Não usar alimentos que contenham quaisquer das palavras abaixo no rótulo:

Molho de soja
Proteína vegetal de soja
Proteína de soja (isolada ou concentrada)
Molho shoyo
Farinha de soja
Semente de soja
Hidrolisado de proteína de soja
Hidrolisado de proteína de soja

Alimentos que contém ou podem conter a proteína de soja e devem ser evitados:

- Tofu
- Nozes, castanhas
- Leite de soja (Ades)
- Broto de soja
- Temperos e molhos a base de soja
- Caldo vegetal
- Barras de cereais (Nutry, Trio e outras)
- Sopas
- Fórmulas infantis (Sobee, Prosobee, Alsoy, Nursoy)
- Atum enlatado
- Doces
- Bolachas
- Cereais matinais

Dicas importantes:

1. São permitidos alimentos contendo óleo de soja e lecitina de soja.
2. Presuntos e cachorros quentes podem conter derivados de leite e soja.
3. Algumas marcas de manteiga de amendoim podem conter soja.