



ALIMENTAÇÃO RICA EM FIBRAS^{1,2}

Confira abaixo alguns alimentos ricos em fibras para incluir na sua rotina que podem contribuir para o bom funcionamento do intestino:



VEGETAIS

1,7g de fibras / porção

Berinjela cozida 2 col. sopa

Alface lisa 4 pratos
sobremesa

Cenoura crua 1,5 col. servir

Almeirão 2,5 pratos
sobremesa

Brócolis cozido 2 col. servir

Repolho cru 2,5 pratos
sobremesa

Beterraba crua 1,5 col. sopa

**Couve-manteiga
refogada** 2 pratos
sobremesa

Recomendação: 3 porções



FEIJÕES

4,8g de fibras / porção

Feijão carioca 1 concha

Feijão preto 1 concha

Grão de bico 0,5 concha

Lentilha 2 col. sopa

Recomendação: 1 porção



FRUTAS

3,8g de fibras / porção

Abacate 2 col. sopa

Ameixa crua 4 unid.
pequenas

Caqui chocolate 1 unid.

Pêra Williams 1 unid.

Recomendação: 3 porções



CEREAIS

1,7g de fibras / porção

**Arroz integral
cozido** 2,5 col.
servir

**Aveia em flocos
crua** 6 col. sopa

**Semente
de linhaça** 3 col.
sobremesa

**Quinoa em
grãos cozida** 7 col. sopa

Recomendação: 6 porções

SUA NECESSIDADE DIÁRIA DE FIBRAS:



Gestante: **28g/dia**



Mãe amamentando: **29g/dia**

Referências Bibliográficas: 1. Institute of Medicine. National Academy Press; 2005. 2. Kuronen M, et al. BJOG; 2021.

NOTA IMPORTANTE: Uma dieta bem equilibrada, durante a gravidez e após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que fale com o seu profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à sua dieta durante a gravidez ou lactação.