

## O que consumir:

→ **Água, chás e sucos de frutas sem coar** – A água é fundamental para manter a hidratação, eliminar toxinas e ajudar a hidratar as fezes. Chás, sucos de frutas naturais sem coar (e sem adição de açúcar) e água de coco também ajudam na hidratação. Calcule 30ml/kg por dia de água. Um copo de água morna com ¼ de limão espremido em jejum ajuda a alcalinizar o metabolismo, eliminar toxinas e regular o trânsito intestinal. Tome de 6 a 8 copos de água por dia.

**Água aromatizada:** Em 1 litro de água mineral adicione 1 limão siciliano cortado em rodela, folhas de hortelã a gosto e algumas fatias de gengibre fresco. Deixe na geladeira por 2 horas e beba em seguida. Dica – Varie as frutas (abacaxi, morango, carambola, kiwi, uva etc.) e as especiarias (cravo, anis estrelado, pimenta rosa, cardamomo etc.). A água deve ser consumida no mesmo dia.

→ **Iogurte e leites fermentados** – Eles contêm bactérias que ajudam a equilibrar a flora intestinal, melhoram as secreções intestinais e estimulam o peristaltismo intestinal. Inclua no café da manhã ou nos lanches intermediários um iogurte com 1 colher (sopa) de sementes de chia ou linhaça ou farelo de aveia.

**Parfait de iogurte e frutas:** 1 xícara de frutas (mamão, manga, kiwi, morango, mirtilo) picadas, 1 colher (sobremesa) de chia, 1 pote de iogurte natural, 1 colher (sopa) de açúcar de coco, suco de 1 laranja. Misture o iogurte com o açúcar e o suco de laranja. Numa taça, intercale camadas de frutas picadas, iogurte e polvilhe com chia. Dica – substitua o iogurte natural por outro já adoçado e retire o açúcar da receita. Pode incluir frutas secas picadas ou granola.

→ **Linhaça e chia** – Elas são imprescindíveis! São ricas em fibras solúveis e insolúveis, aumentam o volume do bolo fecal, aumentam o trânsito intestinal e ainda promovem a expulsão das fezes. Além disso, são cheias de gorduras boas que ajudam a desinflamar e dar saciedade (auxiliam no emagrecimento, prevenir celulite, melhoram a pele). Podem ser adicionadas ao suco, vitamina, sopa, mingau, na goma da tapioca (ajuda a baixar o índice glicêmico), polvilhada sobre a fruta ou na refeição. Consumir 1 colher de sopa de sementes de linhaça ou de chia por dia.

**Sagu de chia:** ½ copo de suco de uva integral, 1 colher (sopa) cheia de chia, 1 pedaço de canela em pau, 1 cravo-da-índia. Misture todos os ingredientes e leve para a geladeira por pelo menos 4 horas.

→ **Cereais integrais** – Arroz integral, milho, farelo de aveia, flocos de quinoa, flocos de amaranto, granolas sem adição de açúcar são ótimas opções de alimentos que agregam fibras à alimentação. Além de melhorar o funcionamento intestinal, ajudam a dar saciedade e reduzir a absorção de gordura. Substitua as farinhas refinadas pelas integrais nas receitas, opte por pães, arroz e massas integrais. Os farelos possuem mais fibras que os flocos ou as farinhas. Adicione em sopas, mingau, vitaminas, sucos, crepes, bolos caseiros, biscoitos.

Incluir pelo menos 1 a 2 colheres (sopa) de farelo de aveia ou granola sem adição de açúcar no café da manhã ou nos lanches intermediários.

**Smoothie de banana e café:** ½ banana congelada, 1 copo de bebida vegetal (amêndoas, arroz, quinoa ou leite sem lactose), 1 colher (sobremesa) de sementes de linhaça, 1 colher (chá) de café orgânico instantâneo, 1 pitada de canela em pó ou cardamomo (opcional). Bater tudo no liquidificador e beber sem coar.

→ **Frutas ricas em fibras** – Lembre-se de que as fibras estão presentes nas cascas e na polpa das frutas, então opte por comê-las com a casca e bagaço sempre que possível. É sempre melhor comer a fruta do que beber o suco (as fibras vão embora ao coar). Se preferir o suco de fruta, prepare na hora e não coe para manter as fibras. As frutas frescas são excelentes fontes de fibra, assim como as secas.

Frutas frescas - Ameixa, mamão figo, uva, laranja, tangerina, damasco, caqui, pêssego, jabuticaba, morango, nêspira, abacate, tamarindo, abacaxi e manga.

Frutas secas – Ameixa, figo, passas, tâmaras, damascos.

Consumir pelo menos 3 porções de frutas por dia.

→ **Vegetais** – Folhas verdes (escarola, alface, couve, espinafre, chicória e mostarda), brócolis, couve-flor, palmito, quiabo, tomate, beterraba, aspargos, berinjela, entre outras, são alimentos ricos em fibras solúveis e insolúveis, mucilagens e substâncias que ajudam a formar e expelir as fezes.

Inclua os vegetais diariamente nas refeições. Se tiver dificuldade de comê-los na salada, tente mudar a forma de preparo, por exemplo, coloque no recheio de tortas ou pastéis assados (feitos com farinhas integrais), no feijão, sopa ou faça um arroz de forno com elas.

Incluir de 3 a 5 porções ao dia de vegetais nas refeições.

**Suco verde:** 1 fatia de abacaxi, 1 folha de couve, 1 fatia pequena de gengibre e 1 colher de chá de linhaça ou chia. Bater tudo no liquidificador e beber sem coar.

**Sopa creme de vegetais com aveia:** 1 xícara (chá) de legumes picados, 1 xícara (chá) de folhas verdes picadas, ½ cebola, 1 dente de alho espremido, 1 colher (chá) de azeite, ervas a gosto (orégano, tomilho etc.), 1 colher (sopa) de aveia, 1 pitada de cúrcuma, sal a gosto. Numa panela de pressão, refogue os temperos e os vegetais no azeite. Junte a aveia e água suficiente para cobrir. Deixe cozinhar por 10 minutos. Desligue e bata com o mixer ou no liquidificador até ficar cremosa. Dica: inclua 50g de cubinhos de frango ou carne.

→ **Biomassa de banana verde** – Ela é um alimento probiótico excelente para recuperar ou manter a saúde intestinal e pode ser utilizada nos casos de obstipação ou diarreia. Ainda ajuda a reduzir a absorção de gordura da dieta e dá saciedade. Ela não tem restrição de idade, ou seja, todos podem incluí-la na dieta. É um alimento neutro e versátil que pode ser incluído em preparações doces (sucos, vitaminas, bolos, tortas, etc.) e salgadas (feijão, purê, sopa, tortas, risotos, etc.). Consumir 1 colher de sopa ao dia.

**Biomassa de banana verde:** 4 bananas bem verdes com casca. Numa panela de pressão, coloque água suficiente para cobrir as bananas e deixe ferver. Quando a água ferver, adicione as bananas com casca lavadas, tampe a panela e conte 8 minutos após a panela começar a “chiar”. Desligue o fogo e espere o vapor da panela escapar. Abra a panela e retire as bananas, pique e coloque no liquidificador com um pouco da água do cozimento. Bata bem até ficar um creme liso. Despeje em forminhas de gelo e leve ao congelador. Congele por até três meses. Na geladeira dura até 5 dias.