

21

ALIMENTOS

— PARA UM —

intestino saudável

—  —

GUIA PRÁTICO PARA MELHORAR
SUA ALIMENTAÇÃO E CUIDAR
DO FUNCIONAMENTO INTESTINAL



ALIMENTOS
NATURAIS
+ BEM-ESTAR
+ SAÚDE

DRA. ALESSANDRA MORGADO

— NUTRICIONISTA —

INTRODUÇÃO



Seu intestino, seu bem-estar.

O intestino é conhecido como o nosso “**segundo cérebro**” e desempenha um papel fundamental na saúde do corpo e da mente.

Quando ele funciona bem, sentimos mais leveza, disposição, temos uma digestão mais eficiente, melhor absorção de nutrientes e até mesmo um sistema imunológico mais fortalecido.

A alimentação tem um papel essencial nesse equilíbrio. Alguns alimentos, por suas fibras, nutrientes, compostos bioativos e propriedades naturais, podem ajudar a promover um intestino saudável e contribuir para o bom funcionamento do organismo como um todo.

Este guia – **21 Alimentos para um Intestino Saudável** – foi criado para você que deseja tomar as rédeas da sua saúde de forma prática e consciente.

Aqui você encontrará 21 alimentos selecionados cuidadosamente, com explicações sobre seus benefícios e sugestões de como incluí-los no seu dia a dia.



**Pequenas escolhas todos os dias
podem gerar grandes transformações
na sua saúde intestinal e na sua vida!**



Cuidar do seu intestino é cuidar da sua saúde integral.
Vamos juntas nessa jornada?



PALAVRA DA

Dra. Alessandra Morgado



“ Cuidar do intestino
é cuidar da saúde
como um todo.

Ao longo da minha prática clínica, percebo que muitos desconfortos comuns – como inchaço, prisão de ventre, gases, má digestão, fadiga e até alterações de humor – **têm origem em um intestino que não está funcionando da melhor forma.**

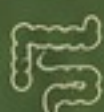
A boa notícia é que grandes transformações começam com **pequenas escolhas diárias.** A alimentação, quando feita com consciência e equilíbrio, tem um poder incrível de restaurar, nutrir e fortalecer o intestino.

Este guia foi preparado com muito carinho para ser um ponto de partida prático e acessível. Nele, você encontrará **21 alimentos** que podem se tornar grandes aliados na sua jornada por mais saúde, leveza e bem-estar.

Lembre-se: cada organismo é único e merece ser respeitado. **Escute o seu corpo**, tenha paciência com o processo e, sempre que necessário, busque orientação profissional.



Que este guia inspire você a fazer **escolhas mais conscientes** e construir, dia após dia, um **intestino mais saudável** e uma vida com mais qualidade.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME **SUA SAÚDE E SUA VIDA.**

ÍNDICE

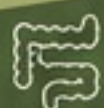


21 alimentos poderosos
para cuidar do seu intestino
e transformar sua saúde.

01	Mamão	05
02	Ameixa	06
03	Kiwi	07
04	Maçã com casca	08
05	Pera	09
06	Abacate	10
07	Aveia	11
08	Chia	12
09	Linhaça	13
10	Kefir	14
11	Iogurte natural	15
12	Couve	16
13	Brócolis	17
14	Espinafre	18
15	Beterraba	19
16	Cenoura	20
17	Abóbora	21
18	Feijão	22
19	Lentilha	23
20	Grão-de-bico	24
21	Batata-doce	25



Cada alimento foi selecionado por seus **benefícios para o intestino** e explicado de forma prática para você incluir no seu dia a dia.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.

01

MAMÃO



O mamão é um dos melhores aliados do intestino. Rico em **fibras** e na enzima **papaína**, ele ajuda na digestão, combate a prisão de ventre e reduz a inflamação intestinal.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- ✓ Suas fibras aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- ✓ A papaína melhora a digestão de proteínas e reduz o inchaço.
- ✓ Possui efeito anti-inflamatório e antioxidante, protegendo a saúde intestinal.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma em fatias ou cubos, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água ou leite vegetal e outras frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 fatias médias por dia (cerca de 200g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O mamão é excelente para preparar o intestino para uma rotina mais leve e equilibrada. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.

02

AMEIXA



A ameixa é uma poderosa aliada do intestino. Rica em **fibras**, **sorbitol** e **antioxidantes**, ela melhora o funcionamento intestinal e combate a constipação de forma natural.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Rica em fibras que aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Contém sorbitol, um açúcar natural que estimula o funcionamento do intestino.
- Possui antioxidantes que combatem a inflamação e protegem as células intestinais.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 3 a 5 ameixas frescas por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em suco ou compota

Prepare suco natural ou compota sem açúcar para potencializar o efeito laxativo.



Opção 3: Ameixa seca (prune)

Deixe de molho durante a noite e consuma 3 a 5 unidades pela manhã, com o líquido do molho.



QUANTIDADE RECOMENDADA

3 a 5 unidades por dia (frescas ou secas).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A ameixa é excelente para regular o intestino de forma natural e segura. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, conforto e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



03

KIWI



O kiwi é uma fruta pequena, mas poderosa para o intestino. Rico em **fibras**, **vitamina C** e enzimas naturais, ele contribui para o trânsito intestinal e fortalece a imunidade.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras solúveis e insolúveis regulam o trânsito intestinal e previnem a prisão de ventre.
- A enzima actinidina auxilia na digestão de proteínas e reduz o inchaço.
- Rico em antioxidantes e vitamina C, fortalece a imunidade e protege as células intestinais.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 a 2 kiwis por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e outras frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 unidades por dia (cerca de 150g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O kiwi é excelente para estimular o intestino de forma natural e segura. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.

04

MAÇÃ

com casca



A maçã com casca é uma grande aliada do intestino. Rica em **fibras**, **pectina** e **antioxidantes**, ela melhora o trânsito intestinal, ajuda a controlar o apetite e contribui para a saúde digestiva e cardiovascular.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras insolúveis aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- A pectina ajuda a alimentar as boas bactérias intestinais e melhora a saúde da flora.
- Possui ação antioxidante e anti-inflamatória, protegendo o intestino e o organismo como todo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 maçã média por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e outras frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 unidade média por dia (cerca de 150g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A maçã com casca é excelente para manter o intestino ativo e saudável. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, energia e equilíbrio.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.

05

PERA



A pera é uma fruta leve e suculenta que cuida do intestino. Rica em **fibras**, **água** e **antioxidantes**, ela melhora o trânsito intestinal, hidrata o organismo e favorece a saúde digestiva de forma natural.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras solúveis regulam o trânsito intestinal e previnem a prisão de ventre.
- Rica em água, ajuda a hidratar as fezes e facilita sua eliminação.
- Contém antioxidantes que reduzem a inflamação e protegem as células intestinais.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 pera média por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e outras frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 unidade média por dia (cerca de 150g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A pera é excelente para manter o intestino funcionando com leveza e regularidade. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, conforto e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



06

ABACATE



O abacate é uma gordura boa que nutre o intestino e todo o organismo. Rico em **fibras**, **ômega 9** e **antioxidantes**, ele melhora o trânsito intestinal, reduz a inflamação e promove saciedade e equilíbrio para a saúde digestiva.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras solúveis alimentam as boas bactérias intestinais e regulam o trânsito.
- As gorduras boas (ômega 9) lubrificam o intestino e reduzem a inflamação.
- Rico em antioxidantes e vitaminas que protegem o intestino e favorecem a absorção de nutrientes.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1/2 unidade média por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e outras frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1/2 unidade média por dia (cerca de 100g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O abacate é excelente para nutrir o intestino e reduzir inflamações. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, saciedade e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



07

AVEIA



A aveia é um cereal integral poderoso para o intestino. Rica em **fibras solúveis** (beta-glucana), **vitaminas do complexo B** e minerais, ela melhora o trânsito intestinal, reduz o colesterol e promove saciedade e equilíbrio para o corpo.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras solúveis formam um gel no intestino que facilita o trânsito e melhora a consistência das fezes.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Contribui para o controle do apetite e dos níveis de colesterol e glicemia, beneficiando todo o organismo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 2 a 3 colheres de sopa de aveia em flocos por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e frutas para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

2 a 3 colheres de sopa por dia (cerca de 20 a 30g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A aveia é excelente para regular o intestino de forma natural e manter a saciedade ao longo do dia. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, energia e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



08

CHIA



A chia é uma semente pequena, mas poderosa para o intestino. Rica em **fibras**, **ômega 3**, **proteínas** e **antioxidantes**, ela melhora o trânsito intestinal, combate a inflamação e proporciona mais saciedade e energia para o dia a dia.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras formam um gel que facilita o trânsito intestinal e melhora a consistência das fezes.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Rica em ômega 3 e antioxidantes, ajuda a reduzir inflamações e protege as células intestinais.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 a 2 colheres de sopa de chia por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Combine com iogurte natural e aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 colheres de sopa por dia (cerca de 15 a 30g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A chia é excelente para melhorar o funcionamento intestinal e manter a saciedade por mais tempo. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, energia e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



LINHAÇA



A linhaça é uma semente rica em **fibras**, **ômega 3** e **lignanas**, que ajudam a regular o intestino, reduzir inflamações e promover a saúde cardiovascular e hormonal de forma natural.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras solúveis e insolúveis aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Rica em ômega 3, possui ação anti-inflamatória e protege o intestino e todo o organismo.
- As lignanas auxiliam no equilíbrio hormonal e apoiam a saúde da flora intestinal.
- Promove saciedade, ajuda a controlar o apetite e contribui para o equilíbrio do colesterol.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura (moída)

Consuma 1 a 2 colheres de sopa de linhaça moída por dia, de preferência pela manhã.



Opção 2: Em vitaminas

Bata com água, leite vegetal e frutas ricas em fibras.



Opção 3: Com iogurte ou aveia

Adicione à sua tigela de iogurte natural ou aveia para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 colheres de sopa por dia (cerca de 10 a 20g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A linhaça moída é excelente para manter o intestino funcionando bem e reduzir inflamações. Inclua diariamente e observe como seu corpo responde com mais leveza, equilíbrio e bem-estar geral.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



10

KEFIR



O kefir é um alimento fermentado rico em **probióticos** que contribuem para o equilíbrio intestinal. Rico em bactérias benéficas, leveduras e compostos bioativos, ele ajuda a melhorar a flora intestinal, favorece a digestão e fortalece a imunidade.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Seus probióticos ajudam a equilibrar a flora intestinal e favorecem o bom funcionamento do intestino.
- Auxilia na digestão e pode reduzir desconfortos como inchaço e sensação de peso.
- Contribui para fortalecer a barreira intestinal e apoiar o sistema imunológico.
- Pode melhorar a absorção de nutrientes e favorecer o equilíbrio digestivo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: Puro

Consuma 1 copo pequeno por dia, de preferência pela manhã ou entre as refeições.



Opção 2: Com frutas

Combine com mamão, banana ou frutas vermelhas para um lanche nutritivo.



Opção 3: Em vitaminas

Bata com frutas e sementes para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 copo pequeno por dia (cerca de 150 a 200 ml).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O kefir é excelente para nutrir a flora intestinal de forma natural. Inclua aos poucos na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza, equilíbrio e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



IOGURTE NATURAL



O iogurte natural é uma excelente fonte de **probióticos**, **proteínas** e **cálcio**. Ele melhora a saúde intestinal, fortalece os ossos, auxilia na digestão e contribui para o sistema imunológico.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Contém probióticos que equilibram a flora intestinal e melhoram a digestão.
- Facilita a absorção de nutrientes como cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B.
- Pode ajudar a reduzir inflamações intestinais e fortalecer o sistema imunológico.
- Auxilia no trânsito intestinal e na prevenção da constipação.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 pote (170g) de iogurte natural puro por dia, de preferência sem açúcar.



Opção 2: Com frutas

Adicione frutas frescas picadas para um lanche nutritivo e equilibrado.



Opção 3: Com aveia ou sementes

Misture com aveia, chia ou linhaça para um café da manhã completo e funcional.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 pote (170g) por dia, de preferência sem açúcar e sem aditivos.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

Escolha sempre iogurte natural sem adição de açúcar e com culturas vivas ativas. Ele é um grande aliado para manter o intestino saudável e o corpo fortalecido.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



12

COUVE



A couve é uma folha verde escura muito nutritiva e excelente para o intestino. Rica em **fibras, clorofila, antioxidantes e minerais**, ela ajuda no trânsito intestinal, favorece a desintoxicação natural do organismo e contribui para a saúde digestiva.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras ajudam a aumentar o volume das fezes e favorecem o trânsito intestinal.
- A clorofila e os antioxidantes auxiliam na proteção das células intestinais e no combate à inflamação.
- Contribui para o equilíbrio da flora intestinal e para a eliminação de toxinas.
- É rica em vitaminas e minerais que apoiam o bom funcionamento do organismo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: Em saladas

Consuma crua e bem higienizada, cortada finamente e combinada com outros vegetais.



Opção 2: Refogada

Refogue rapidamente com alho e azeite para acompanhar refeições principais.



Opção 3: Em sucos ou sopas

Adicione a sucos verdes ou sopas nutritivas para enriquecer a rotina alimentar.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 xícaras por dia (crua ou cozida).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A couve é uma excelente aliada para enriquecer a alimentação e apoiar o funcionamento intestinal. Inclua regularmente na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza e vitalidade.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



BRÓCOLIS



O brócolis é um vegetal crucífero muito nutritivo e excelente para o intestino. Rico em **fibras, sulforafano, antioxidantes, vitaminas C e K** e minerais, ele ajuda no trânsito intestinal, apoia a flora intestinal e contribui para a saúde digestiva e imunológica.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras ajudam a aumentar o volume das fezes e favorecem o trânsito intestinal.
- Seus compostos antioxidantes e anti-inflamatórios ajudam a proteger as células intestinais.
- Contribui para o equilíbrio da flora intestinal e para uma digestão mais eficiente.
- É rico em nutrientes que apoiam o bom funcionamento do organismo como um todo.

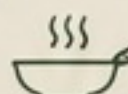


COMO CONSUMIR



Opção 1: No vapor

Cozinhe levemente no vapor para preservar melhor os nutrientes e sirva como acompanhamento.



Opção 2: Refogado

Refogue rapidamente com alho e azeite para uma refeição prática e nutritiva.



Opção 3: Em sopas, saladas ou arroz

Adicione a preparações do dia a dia para enriquecer a alimentação com fibras e vitaminas.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 xícaras por dia (cru ou cozido).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O brócolis é um excelente aliado para enriquecer a alimentação e apoiar o funcionamento intestinal. Inclua com regularidade na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza, saciedade e vitalidade.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



14

ESPINAFRE



O espinafre é uma folha verde escura rica em **fibras, ferro, magnésio, vitaminas A, C e K e antioxidantes**. Ele melhora o trânsito intestinal, fortalece o sistema imunológico e contribui para a desintoxicação do organismo.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Rico em magnésio, que auxilia no funcionamento intestinal e no alívio da constipação.
- Contém clorofila e antioxidantes que ajudam a desintoxicar o intestino e reduzir inflamações.
- Nutre as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.



COMO CONSUMIR



Opção 1: In natura

Consuma 1 xícara de folhas de espinafre cru por dia em saladas e sucos verdes.



Opção 2: Em sucos e vitaminas

Bata com frutas como abacaxi, maçã e limão para um suco refrescante e nutritivo.



Opção 3: Cozido levemente

Refogue levemente no vapor ou em pouca água e utilize como acompanhamento nutritivo.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 a 2 xícaras de folhas por dia (cerca de 30 a 60g).



Dica da Dra. Alessandra Morgado

O espinafre é um poderoso aliado para limpar o intestino, reduzir inflamações e nutrir seu corpo com minerais essenciais. Inclua diariamente em sua alimentação para mais energia, leveza e bem-estar.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



15

BETERRABA



A beterraba é uma raiz nutritiva e funcional, excelente para a saúde intestinal. Rica em **fibras**, **antioxidantes**, **folato** e **compostos bioativos**, ela ajuda no trânsito intestinal, favorece a circulação, contribui para a desintoxicação natural do organismo e apoia o equilíbrio digestivo.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras ajudam a aumentar o volume das fezes e favorecem o trânsito intestinal.
- Seus antioxidantes e compostos naturais ajudam a proteger as células intestinais e a reduzir inflamações.
- Contribui para o equilíbrio da flora intestinal e para a eliminação adequada de resíduos.
- É rica em nutrientes que apoiam o bom funcionamento do organismo como um todo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: Crua em saladas

Rale ou corte em fatias finas para consumir em saladas frescas e nutritivas.



Opção 2: Cozida

Cozinhe até ficar macia e sirva como acompanhamento em refeições principais.



Opção 3: Em sucos ou sopas

Adicione a sucos naturais ou sopas para enriquecer a alimentação com fibras e nutrientes.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A beterraba é uma excelente aliada para enriquecer a alimentação e apoiar o funcionamento intestinal. Inclua com regularidade na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza, energia e vitalidade.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 unidade média por dia (crua ou cozida).



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.

CENOURA



A cenoura é uma raiz nutritiva e versátil, excelente para a saúde intestinal. Rica em **fibras**, **betacaroteno**, **antioxidantes** e **compostos bioativos**, ela ajuda no trânsito intestinal, favorece o equilíbrio digestivo e contribui para o bom funcionamento do organismo.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras ajudam a aumentar o volume das fezes e favorecem o trânsito intestinal.
- O betacaroteno e os antioxidantes ajudam a proteger as células intestinais e a reduzir inflamações.
- Contribui para o equilíbrio da flora intestinal e para uma digestão mais eficiente.
- É rica em nutrientes que apoiam o bom funcionamento do organismo como um todo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: Crua em saladas

Rale ou corte em palitoos para consumir em saladas frescas e nutritivas.



Opção 2: Cozida

Cozinhe até ficar macia e sirva como acompanhamento em refeições principais.



Opção 3: Em sucos ou sopas

Adicione a sucos naturais ou sopas para enriquecer a alimentação com fibras e nutrientes.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A cenoura é uma excelente aliada para enriquecer a alimentação e apoiar o funcionamento intestinal. Inclua com regularidade na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza, energia e vitalidade.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 unidade média por dia (crua ou cozida).



17

ABÓBORA



A abóbora é um alimento nutritivo e de fácil digestão, excelente para a saúde intestinal. Rica em **fibras**, **betacaroteno**, **antioxidantes** e **compostos bioativos**, ela ajuda no trânsito intestinal, contribui para o equilíbrio digestivo e apoia o bom funcionamento do organismo.



POR QUE ELA AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras ajudam a aumentar o volume das fezes e favorecem o trânsito intestinal.
- O betacaroteno e os antioxidantes ajudam a proteger as células intestinais e a reduzir inflamações.
- Contribui para o equilíbrio da flora intestinal e para uma digestão mais eficiente.
- É leve, nutritiva e apoia o bom funcionamento do organismo como um todo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: Cozida

Cozinhe em pedaços e sirva como acompanhamento em refeições principais.



Opção 2: Em sopas ou purês

Use em sopas cremosas ou purês para uma refeição leve e nutritiva.



Opção 3: Assada

Asse com ervas e azeite para realçar o sabor e enriquecer a alimentação.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

A abóbora é uma excelente aliada para enriquecer a alimentação e apoiar o funcionamento intestinal. Inclua com regularidade na rotina e observe como seu corpo responde com mais leveza, saciedade e vitalidade.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 xícara por dia
(cozida, assada ou em purê).

18

FEIJÃO

carioca

O feijão carioca é um alimento tradicional e **extremamente nutritivo, rico em fibras, proteínas vegetais, ferro, zinco, magnésio e vitaminas do complexo B**. Ele melhora o funcionamento intestinal, regula o açúcar no sangue e promove saciedade, contribuindo para a saúde e a disposição do corpo.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras alimentares aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Rico em ferro e folato, ajuda na formação de células saudáveis e combate a fadiga.
- Regula os níveis de açúcar no sangue e proporciona saciedade por mais tempo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: No dia a dia

Inclua 1 concha média de feijão carioca cozido nas suas refeições principais.



Opção 2: Combinado com cereais

Combine com arroz integral para obter uma proteína vegetal completa.



Opção 3: Em saladas e sopas

Adicione o feijão carioca em saladas, caldos e sopas para mais fibras e nutrientes.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

Deixar o feijão de molho por algumas horas e descartar a água do remolho ajuda a reduzir substâncias que podem causar gases e melhorar a digestibilidade.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 concha média (cerca de 100 a 150g) por dia.



LENTILHA



A lentilha é um alimento pequeno, mas com um poder **nutricional gigante, rica em proteínas vegetais, fibras, ferro, ácido fólico, potássio e vitaminas do complexo B.** Ela melhora o funcionamento intestinal, fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde do coração.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras alimentares aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Rica em nutrientes que ajudam a reduzir inflamações e fortalecem o sistema imunológico.
- Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e contribui para a saúde do coração.



COMO CONSUMIR



Opção 1: No dia a dia

Inclua 1 concha média de lentilha cozida nas suas refeições principais.



Opção 2: Combinado com cereais

Combine com arroz integral ou quinoa para obter uma proteína vegetal completa.



Opção 3: Em saladas e sopas

Adicione lentilha em saladas, caldos e sopas para mais fibras, sabor e nutrientes.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 concha média (cerca de 100 a 150g) por dia.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

Deixar a lentilha de molho por algumas horas antes do cozimento ajuda a reduzir substâncias que podem causar gases e melhora a digestibilidade.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



20

GRÃO-DE-BICO



O grão-de-bico é uma excelente fonte de **proteínas vegetais, fibras, ferro, magnésio, zinco, potássio e vitaminas do complexo B**. Ele melhora a saciedade, regula o intestino, auxilia no controle do colesterol e contribui para a saúde do coração e dos músculos.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras alimentares aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Rico em proteínas vegetais, auxilia na reparação dos tecidos intestinais.
- Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e promove saciedade por mais tempo.



COMO CONSUMIR



Opção 1: No dia a dia

Inclua 1 concha média de grão-de-bico cozido nas suas refeições principais.



Opção 2: Combinado com cereais

Combine com arroz integral, quinoa ou aveia para obter uma proteína vegetal completa.



Opção 3: Em saladas e sopas

Adicione grão-de-bico em saladas, caldos e sopas para mais fibras e nutrientes.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 concha média (cerca de 100 a 150g) por dia.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

Deixar o grão-de-bico de molho por 8 a 12 horas antes do cozimento ajuda a reduzir substâncias que podem causar gases e melhora a digestibilidade.



ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU INTESTINO,
TRANSFORME SUA SAÚDE E SUA VIDA.



BATATA-DOCE



A batata-doce é um carboidrato complexo **nutritivo, rica em fibras, vitaminas A e C, potássio e antioxidantes**. Ela fornece energia de forma gradual, melhora o funcionamento intestinal e contribui para a saúde da visão, da pele e do sistema imunológico.



POR QUE ELE AJUDA O INTESTINO?

- Suas fibras alimentares aumentam o volume das fezes e facilitam o trânsito intestinal.
- Alimenta as boas bactérias da flora intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva.
- Rica em antioxidantes, ajuda a combater inflamações e fortalece o sistema imunológico.
- Fornece energia de forma sustentável e auxilia no controle do açúcar no sangue.



COMO CONSUMIR



Opção 1: No dia a dia

Inclua 1 unidade média de batata-doce cozida nas suas refeições principais.



Opção 2: Combinado com cereais

Combine com arroz integral, quinoa ou aveia para uma refeição nutritiva e equilibrada.



Opção 3: Em saladas e sopas

Adicione batata-doce assada ou cozida em saladas, caldos e sopas para mais sabor e fibras.



Dica da Dra. Alessandra Morgado

Deixar a batata-doce de molho por 2 horas antes do cozimento pode reduzir substâncias que podem causar gases e melhorar a digestibilidade.



QUANTIDADE RECOMENDADA

1 unidade média (cerca de 150 a 200g) por dia.

