

EXPLICANDO...

Betaglucanas – O segredo da aveia

O QUE É?

Betaglucanas são fibras presentes naturalmente em alimentos, sendo a aveia sua principal fonte.

PODE AJUDAR NO QUÊ?

- Saúde do coração
- Controle do açúcar no sangue
- Funcionamento do intestino
- Sensação de plenitude

QUANTO CONSUMIR POR DIA?

Para ajudar a reduzir o colesterol, o ideal é consumir 3 gramas de betaglucanas por dia.

OPÇÕES PRÁTICAS DE CONSUMO

1. **Porção de "arroz"** de aveia cozido (107g)
(Substitui uma porção de arroz no almoço)
2. **4 Colheres (sopa)** de farelo de aveia (40g)
(Pode ser numa panqueca ou vitamina)
3. **8 Colheres (sopa)** de aveia em flocos finos (75)
(Pode-se usar parte num mingau e a outra parte numa receita!)



Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.