

EXPLICANDO...







Saúde intestinal

1. CHECKLIST DO INTESTINO

COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ VAI AO BANHEIRO?

- Todos os dias
- 1 a 2 vezes na semana
- 3 a 4 vezes na semana
- 5 a 6 vezes na semana

COMO É A CONSISTÊNCIA DAS SUAS FEZES?

- 
- 
- 
- 
- 
- 

VOCÊ TEM A SENSAÇÃO DE ESTUFAMENTO COM FREQUÊNCIA?

- Não tenho estufamento
- Tenho essa sensação quando como alguns tipos de alimentos, como feijão
- Sempre tenho a sensação de estufamento

2. ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA A SAÚDE INTESTINAL

As **fibras** presentes em alguns alimentos atuam como substrato para as bactérias benéficas do intestino!

3. PARA TER UM INTESTINO SEUDÁVEL

- Consuma fibras diariamente
- Beba bastante água
- Pratique atividade física

OPÇÕES PRÁTICAS DE CONSUMO

Vale aveia em flocos, farinha ou farelo de aveia!

CAFÉ DA MANHÃ



Mingau

ou



Vitamina

ou



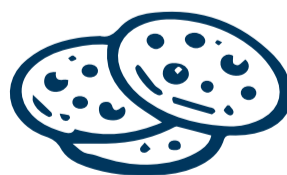
Aveioca

LANCHE DA TARDE



Panqueca doce ou salgada

ou



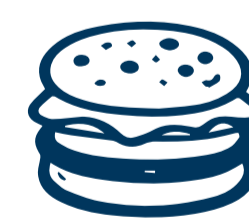
Cookies nutritivos

ou



Muffin's salgados

JANTAR



Hambúrguer com aveia

ou



Frango empanado com aveia

ou



Sopa



Para mais receitas com aveia, escaneie aqui.



Health & Nutrition Sciences

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