

Dieta laxativa

Objetivos da dieta:

- Regular o trânsito intestinal.
- Aumentar a ingestão de fibras.

Evite:

- Carboidratos refinados: farinha branca, massas, arroz branco e biscoitos com farinha branca
- Alimentos que prendem o intestino: banana prata, batata, goiaba e frutas sem casca.

Orientações gerais:

- Fracione a dieta.
- Alimente-se com calma, em ambiente tranquilo, mastigando bem os alimentos.
- Aumente o consumo de fibras: frutas com casca e bagaço, vegetais folhosos (escarola, couve, agrião, rúcula, acelga, alface e repolho) e leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha)
- Troque os carboidratos refinados pelos integrais: pão integral, arroz integral, macarrão integral, aveia.
- Aumente o consumo de água. O organismo necessita de 1500 a 2000 ml de água por dia. Evite consumir líquidos durante as refeições. Estes devem ser consumidos nos intervalos. A ingestão adequada de líquidos é fundamental para o funcionamento intestinal.

Preparo a base de ameixa seca:

Separe de 03 a 04 ameixas secas sem caroço e coloque-as em um copo americano com água filtrada ou fervida, tampe e deixe de um dia para o outro. No dia seguinte, liquidifique com a própria água, ou consuma-as separadamente, sem liquidificar. O consumo deverá ser feito preferencialmente em jejum.

A ameixa é a única fruta, que pode ser utilizada liquidificada, sem perder suas propriedades laxativas.

Suco laxativo

Ingredientes:

200ml de suco de laranja

½ unidade de mamão papaia

4 ameixas secas sem caroço
1 colher de sopa de farelo de aveia
Modo de preparo:
Liquidifique todos os ingredientes.

Exemplo de Cardápio

Café da Manhã

Café com leite
Pão de forma integral
Queijo minas frescal
Mamão

Lanche da Manhã

Abacaxi

Almoço

Salada de alface, agrião e cenoura ralada
Arroz integral
Feijão
Filé de frango grelhado
Abobrinha refogada

Lanche da Tarde

Suco laxativo

Jantar

Salada de rúcula, pepino e beterraba
Arroz integral
Grão de bico
Carne assada
Couve refogada

Ceia

Chá de camomila
Torrada integral
Queijo minas frescal



Andrea Galdino Figueiredo – Nutricionista – CRN₃: 18790
Mariana Ramalho Alves – Nutricionista – CRN₃: 24135