

# Dr. Emerson Nogueira Prado

Cirurgia do Aparelho Digestivo - Cirurgia Geral - Colonoscopia – Proctologia  
CRM 49.904

## **DIETA RICA EM FIBRAS**

01- Não comer bolacha, biscoitos, doces, salgadinhos e sanduíches.

02- Tomar 35 ml de água por quilo de peso por dia.

### **SUGESTÕES**

#### **CAFÉ DA MANHÃ**

- Suco de couve (03 folhas), abacaxi (1/3), laranja (1 unidade), gengibre (2cm) , cúrcuma ( 2 centímetros) e linhaça dourada em grão (03 colheres de sopa).

Colocar os ingredientes no liquidificador a noite

Colocar a linhaça em um pote com agua para hidratação durante a noite.

Misturar no dia seguinte e bater no liquidificador .

- Frutas, ovo cozido e queijo branco.

#### **10 HORAS**

- Frutas .

#### **ALMOÇO**

- Aumentar verduras e legumes em quantidade e variedade ( grão de bico, lentilha, feijão) peixe, frango, ovo, quinoa, trigo moído e em grão. Diminuir massas, tortas, pão.

As verduras verde-escuras têm mais fibras.

#### **16 HORAS**

- Aveia em flocos grossos, iogurte ou leite aveia, frutas, sementes, castanhas , ameixa preta, frutas desidratadas e Mirtilo .

#### **JANTAR**

- Salada com folhas, trigo e quinoa. Omelete, legumes grelhados, peixe e frango.