



# BRUNO RIGHI

CIRURGIA GERAL / GASTRO CIRURGIA / CIRURGIA DIGESTIVA

Lista de **alimentos laxantes**. Melhoram o funcionamento do intestino:

## **Alimentos Laxantes Naturais**

### **1. Frutas Ricas em Fibras e Água**

- ✓ Mamão
- ✓ Ameixa (fresca e seca)
- ✓ Laranja (com bagaço)
- ✓ Abacaxi
- ✓ Figo
- ✓ Manga
- ✓ Kiwi
- ✓ Melancia
- ✓ Uva
- ✓ Pera (com casca)

### **2. Grãos e Sementes**

- ✓ Aveia (farelo ou flocos)
- ✓ Linhaça (preferencialmente triturada ou hidratada)
- ✓ Chia (de preferência hidratada)
- ✓ Gergelim
- ✓ Psyllium

### **3. Vegetais e Verduras**

- ✓ Couve
- ✓ Espinafre
- ✓ Brócolis
- ✓ Abobrinha
- ✓ Berinjela
- ✓ Alface

### **4. Leguminosas e Oleaginosas**

- ✓ Feijão
- ✓ Lentilha

- ✓ Grão-de-bico
- ✓ Nozes, castanhas e amêndoas (com moderação)

## 5. Outros Alimentos que Ajudam o Intestino

- ✓ Iogurte natural (rico em probióticos)
- ✓ Kefir
- ✓ Óleo de coco (ajuda na lubrificação do intestino)
- ✓ Mel
- ✓ Água de coco

---

## Receitas de Vitaminas e Sucos para Melhorar o Intestino

### Vitamina de Mamão e Aveia

#### ● Ingredientes:

- 1/2 mamão papaia
- 200 ml de leite ou iogurte natural
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

#### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Beba pela manhã ou antes de dormir.

---

### Suco de Laranja, Ameixa e Linhaça

#### ● Ingredientes:

- Suco de 2 laranjas
- 3 ameixas secas sem caroço
- 1 colher de sopa de linhaça hidratada (deixe de molho por 15 minutos)
- 100 ml de água gelada

#### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba em jejum.

---

### Vitamina de Banana, Kiwi e Chia

#### ● Ingredientes:

- 1 banana madura

- 1 kiwi
- 1 copo de leite vegetal ou iogurte natural
- 1 colher de sopa de chia hidratada
- Mel ou açúcar mascavo a gosto

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma no café da manhã ou lanche da tarde.