

SÓ SALADA NÃO FECHA A CONTA.

Mantenha as folhas e some outras fontes de fibra. Uma porção de alface contribui pouco para a meta diária; isso não significa que ela não tenha valor nutricional.

ALIMENTO	PORÇÃO	FIBRAS
Chia seca	15 g	5,2 g
Linhaça	10 g	2,7 g
Amêndoas	28 g	3,5 g
Chocolate 70-85% cacau	20 g	2,2 g
Lentilha cozida	100 g	7,9 g
Grão-de-bico cozido	100 g	7,6 g
Abacate (polpa)	100 g	6,7 g
Framboesa	100 g	6,5 g
Pera com casca	170 g	5,3 g
Maçã com casca	150 g	3,6 g
Banana (polpa)	100 g	2,6 g
Laranja (polpa)	100 g	2,4 g
Quinoa cozida	100 g	2,8 g
Couve crua	67 g	2,7 g
Brócolis cozido	150 g	5,0 g
Cenoura crua	60 g	1,7 g
Batata-doce cozida, sem casca	100 g	2,5 g

Valores aproximados por porção comestível, no preparo indicado. Chocolate varia por marca; confira o rótulo. Cozidos: pesados após o preparo. [1]

Fonte: [USDA / SR Legacy 2018 \[1\]](#)

AUMENTE A FIBRA. RESPEITE SEU INTESTINO.

22 a 34 g por dia

Referência para adultos, conforme idade e sexo. A meta precisa considerar sua alimentação e tolerância. [2]

Na prática

Acrescente uma fonte de cada vez e aumente aos poucos. Beba água ao longo do dia. Se o estufamento piorar, reduza o ritmo e reavalie a porção. [2]

Fibras solúveis e insolúveis têm funções úteis. A escolha depende do alimento, do preparo e da sua resposta. [3]

E os suplementos?

Use para complementar o que falta. Confira os gramas de **fibra** no rótulo: 5 g de pó não são necessariamente 5 g de fibra.

Psyllium: Forma gel e pode ajudar na constipação. Misture com pelo menos 240 mL de líquido e beba logo; nunca tome seco. [4]

Inulina e FOS: Fibras prebióticas fermentáveis. Podem aumentar gases e inchaço, especialmente no intestino irritável. [5]

Goma acácia e amido resistente tipo 2: São opções de fibras adicionadas. O teor de fibra e a tolerância variam conforme o produto. [3]

Beta-glucana: Fibra solúvel de aveia e cevada. Pode contribuir para o controle do colesterol; confira o teor no produto. [3]

Não tome psyllium por conta própria se tiver dificuldade para engolir ou suspeita de obstrução intestinal. Confira também possíveis interações com seus medicamentos. [4]

SUA LISTA DE COMPRAS

Escolha conforme seu gosto, orçamento e tolerância. Marque só o que falta em casa.

GRÃOS, SEMENTES E CASTANHAS

- ☐ Lentilha ou grão-de-bico
- ☐ Chia ou linhaça
- ☐ Amêndoas
- ☐ Quinoa ou aveia em flocos

HORTIFRÚTI

- ☐ Pera ou maçã com casca
- ☐ Abacate ou framboesa
- ☐ Banana ou laranja
- ☐ Couve, brócolis ou cenoura
- ☐ Batata-doce e folhas para variar a salada

OPCIONAL

- ☐ Chocolate amargo: compare fibra e açúcar no rótulo

Uma soma possível ao longo do dia

15 g de chia + 100 g de lentilha cozida + 150 g de brócolis cozido + 170 g de pera + 28 g de amêndoas = **cerca de 27 g de fibras**. São componentes das refeições, não um cardápio completo. [1]

Comece com pequenas inclusões. Suplementos não precisam entrar na compra de todo mundo.

Fontes: [1] USDA · [2] NIDDK · [3] FDA · [4] Psyllium · [5] NCCIH

Material educativo para adultos. Consultado em 30/09/2026.