

ALIMENTOS: LAXANTES, OBSTIPANTES E FLATULENTOS

Alimentos que soltam (laxantes)

Abacaxi, Abacate, Abobrinha, Abóbora, Acelga, Agrião, Aipo, Alface, Almeirão, Ameixa, Arroz integral, Aspargos, Aveia, Berinjela, Beterraba, Brócolis, Caqui, Cenoura crua, Cereais integrais, Chicória, Chuchu, Couve, Couve flor, Ervilha, Feijão, figo, grão de bico, jiló, laranja, lentilha, mamão, maracujá, manga, maxixe, melão, melancia, mexerica, milho, morango, pepino, pêssego, pimentão, quiabo, rabanete, taioba, tamarindo, tomate, uva, vagem

Alimentos que prendem (obstipantes)

Arroz branco, Banana, Batata Baroa, Batata, Cará, Caju, Cenoura cozida, farinha de arroz, farinha de trigo, Farinha de mandioca, fécula de batata, goiaba, inhame, suco de laranja lima, macarrão, maisena, maçã sem casca, mandioca, pão francês, pão de forma, Pêra sem casca

Alimentos que causam gases (flatulentos)

Alho-poró, Aipo, Abacate, Batata doce, Brócolis, Couve de Bruxelas, Couve, Couve-flor, Ervilha, Feijão, Grão de bico, Jabuticaba, Lentilha, Maçã, Melão, Melancia, Milho, Nabo, Ovo, Pepino, Rabanete, Repolho, Hortaliças folhosas

