

[illegible]

Descubra como uma flora intestinal equilibrada
pode transformar sua saúde, melhorar sua
qualidade de vida e prevenir doenças



A saúde começa no intestino.

Neste e-book, vamos explorar como o equilíbrio da flora intestinal impacta diretamente a sua saúde, desde a digestão até o bem-estar mental, oferecendo dicas práticas para cuidar do seu intestino.

Flora intestinal

A flora intestinal, ou **microbiota**, é composta por trilhões de micro-organismos que vivem no nosso trato gastrointestinal. Esses micro-organismos desempenham papéis fundamentais na digestão, imunidade e até na regulação de hormônios.



Importância do Equilíbrio Intestinal

Quando a flora intestinal está equilibrada, nosso organismo funciona melhor. No entanto, fatores como má alimentação, estresse, uso de antibióticos e sedentarismo podem desequilibrá-la, causando diversos problemas de saúde.



10 Vantagens de uma Flora Intestinal Equilibrada



1. Melhoria na Digestão:
Digestão eficiente e
menos desconfortos.

2. Fortalecimento do
Sistema Imunológico:
Proteção contra
infecções.

3. Redução de
Inflamações: Combate a
doenças crônicas.

4. Melhora no Humor e
Saúde Mental: Ação
direta no cérebro.

5. Controle do Peso:
Regulação do
metabolismo.

6. Saúde da Pele: Redução
de problemas
dermatológicos.

7. Prevenção de Doenças:
Redução do risco de
problemas intestinais.

8. Melhor Controle Glicêmico:
Ajuda no controle do
diabetes.

9. Aumento da Energia:
Melhor absorção de
nutrientes.

10. Redução de Alergias e
Intolerâncias: Tolerância
alimentar aumentada.

Alimentos Amigos do Intestino



- **Fibras:** Aveia, chia, linhaça, legumes.

- **Probióticos:** Kombucha, kefir, iogurte natural.



- **Prebióticos:** Alho, cebola, banana verde.



- **Hidratação:** Água e chás.



RECEITAS SIMPLES PARA UM INTESTINO SAUDÁVEL

.....

SMOOTHIE DE FIBRAS

Ingredientes

- 1 banana madura.
- 1 colher de sopa de linhaça.
- 1 colher de sopa de chia.
- 1 xícara de água de coco ou leite vegetal.
- 1 colher de chá de mel (opcional).



Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea. Sirva imediatamente.

SALADA PREBIÓTICA

.....

Ingredientes

- 1 xícara de folhas verdes (rúcula, espinafre ou alface).
- 1/2 xícara de cenoura ralada.
- 1 colher de sopa de cebola picada.
- 1/2 abacate cortado em cubos.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- Suco de 1/2 limão.
- Sal a gosto.



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, tempere com o azeite, o suco de limão e o sal.

IOGURTE COM GRANOLA E FRUTAS

.....

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural ou kefir.
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar.
- 1/2 xícara de frutas picadas (manga, mamão ou morango).



Modo de preparo

- Em um recipiente, coloque o iogurte, adicione a granola e as frutas. Misture levemente e sirva.

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

.....

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora picada.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- 1 dente de alho picado.
- 1 colher de chá de gengibre ralado.
- 2 xícaras de água ou caldo de legumes caseiro.
- Sal e pimenta a gosto.



Modo de preparo

- Refogue o alho e o gengibre no azeite. Adicione a abóbora e o caldo. Cozinhe até a abóbora amolecer. Bata no liquidificador até obter um creme. Tempere com sal e pimenta e sirva.

ÁGUA AROMATIZADA PARA O INTESTINO

.....

Ingredientes

- 1 litro de água.
- 2 rodela de gengibre.
- 1/2 limão cortado em fatias.
- 5 folhas de hortelã.



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma jarra e deixe descansar na geladeira por pelo menos 2 horas antes de consumir.

PANQUECA DE AVEIA COM BANANA

.....

Ingredientes

- 1 banana madura.
- 1 ovo.
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos.
- 1 pitada de canela (opcional).



Modo de preparo

- Amasse a banana com um garfo, misture o ovo e a aveia até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje pequenas porções da massa. Cozinhe até dourar dos dois lados.

BOWL DE QUINOA COM LEGUMES

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa cozida.
- 1/2 xícara de brócolis cozido no vapor.
- 1/2 cenoura ralada.
- 1 colher de sopa de sementes de girassol.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- Suco de 1/2 limão.



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, tempere com azeite, limão, sal e pimenta. Sirva morno ou frio.

PÃO DE FARELO DE AVEIA

Ingredientes

- 2 ovos.
- 1/2 xícara de farelo de aveia.
- 1 colher de sopa de iogurte natural.
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- 1 pitada de sal.



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa. Despeje em uma forma pequena untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

CREME DE MAMÃO COM KEFIR

Ingredientes

- 1/2 mamão papaia.
- 1/2 xícara de kefir ou iogurte natural.
- 1 colher de chá de mel (opcional).
- 1 colher de sopa de granola (para decorar).



Modo de preparo

- Bata o mamão com o kefir no liquidificador até obter um creme. Sirva em uma tigela, adicione o mel e finalize com granola por cima.

PATÊ DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido.
- 1 colher de sopa de tahine (opcional).
- Suco de 1 limão.
- 1 dente de alho pequeno.
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva.
- Sal e pimenta a gosto.



Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até formar uma pasta homogênea. Sirva com cenouras ou pepinos em palitos.

WRAP INTEGRAL COM FRANGO E VEGETAIS

.....

Ingredientes

- 1 folha de wrap integral.
- 1/2 xícara de frango desfiado.
- 1/4 de abacate fatiado.
- Folhas de alface.
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada.
- 1 colher de chá de azeite de oliva.



Modo de preparo

- Monte o wrap com os ingredientes, regue com azeite e enrole. Sirva frio.

PURÊ DE BATATA-DOCE COM GENGIBRE

.....

Ingredientes

- 1 batata-doce grande cozida.
- 1 colher de chá de gengibre ralado.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- Sal a gosto.



Modo de preparo

- Amasse a batata-doce, misture o gengibre e tempere com azeite e sal. Sirva como acompanhamento.

SUCO VERDE DETOX

.....

Ingredientes

- 2 folhas de couve.
- 1 maçã verde.
- Suco de 1 limão.
- 1 pedaço pequeno de gengibre.
- 200 ml de água.



Modo de preparo

- Amasse a batata-doce, misture o gengibre e tempere com azeite e sal. Sirva como acompanhamento.



DR. Edward Oliveira
Gastroenterologista
CRM 987 - AC

- **Membro titular da federação brasileira de gastroenterologia.**
- **Pós-graduação em endoscopia terapêutica - hospital Sírio Libanês.**
- **Membro da sociedade brasileira de endoscopia.**
- **Mestre em nutrição (Espanha)**