

Alimentos com baixo teor de fibras

É importante seguir uma dieta com baixo teor de fibras na semana anterior ao seu exame. Consumir uma dieta com baixo teor de fibras previne a formação de uma grande quantidade de resíduos alimentares que precisam passar pelo intestino grosso.

Alimentos que você deve consumir

Alimentos que você não deve consumir

Pães, cereais, arroz e macarrão

Pão de forma, pão francês, bisnaguinha, croissant torradinhas, wafer, rabanada, panqueca, bolacha salgada, bolacha água e sal, arroz branco, macarrão, batata sem casca

Pão de forma ou outros tipos de pão com nozes, sementes ou frutas
Pão integral, pão de centeio, pão de cevada e broa de milho
Batata com casca, arroz integral ou arroz selvagem e trigo-sarraceno (trigo-mourisco)

Cereais cozidos: mingau de maizena, mingau de arroz

Cereais frios: flocos de arroz, Rice Krispies, Corn Flakes, Special K

Verduras e legumes

Verduras e legumes macios, cozidos e enlatados, sem sementes
Cenoura, ponta de aspargo, vagem, abóbora, espinafre, feijão-de-lima

Verduras cruas ou cozidas no vapor, alface, toppings de salada, verduras e legumes com semente, chucrute, abóbora-menina, ervilha, milho, brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, cebola, couve-flor, feijão

Frutas

Suco de fruta peneirado
Fruta em lata, exceto abacaxi
Melão e banana madura

Ameixa e suco de ameixa
Fruta crua ou seca
Todos os tipos de frutas vermelhas, figo, tâmara e uva-passa

Leite/laticínios

Leite puro ou com sabor
Iogurte, sobremesas cremosas, sorvete
Queijo e queijo cottage

Iogurte com nozes ou sementes

Carnes bovina, aves (frango, pato, peru), peixes, feijão seco e ovos

Carne moída macia e bem cozida de boi, carneiro, presunto, vitela, porco, peixe, aves, miúdos
Ovos, manteiga de amendoim sem pedaços de amendoim

Carnes duras e fibrosas com cartilagem
Feijão, ervilha e lentilha
Manteiga de amendoim com pedaços de amendoim

Gorduras, lanches, doces, condimentos e bebidas

Margarina, manteiga, óleos, azeites, maionese, creme azedo, molho para salada, molhos
Açúcar, geleia transparente, mel e xarope
Especiarias, ervas cozidas, caldo de carne em cubos e sopas feitas com as verduras permitidas
Café, chá e bebidas com gás
Bolos e biscoitos simples, pretzels
Gelatina, pudim simples, sobremesas cremosas, sorvete, sorbet, picolé, bala dura

Nozes, sementes e coco
Geleia, marmelada e frutas em conserva
Pickles, azeitona, relish e raiz-forte
Qualquer sobremesa contendo nozes, sementes, frutas secas, coco ou feita com grãos integrais ou farelo
Balas e doces feitos com nozes ou sementes
Pipoca