

10 aliments rics amb fibra que ajuden a anar de ventre

En cas de restrenyiment us poden ser útils

[inicicentrareport]Un dels motius més freqüents del **restrenyiment** és la **falta de fibra** en la dieta. Aquests són alguns dels **aliments rics en fibra que poden ajudar als teus fills a anar de ventre**:

[GotaVerdaPle] Fesols negres. Una tassa de fesols negres conté 19 grams de fibra. Si no us agraden gaire, us els podeu menjar barrejats amb hortalisses.

[GotaVerdaPle] Poma. Conté 4,4 grams de fibra. Si li afegeixes dues cullerades de mantega de cacauet pots arribar a 6,4 grams, depenent de la marca.



[GotaVerdaPle] Alvocat. Aporta 9,2 grams de fibra. És un bon complement per acompanyar les amanides. Tot i això cal tenir present que es tracta d'un aliment insostenible. T'ho expliquem aquí.

[GotaVerdaPle] Quinoa. Una tassa de quinoa cuïta conté 5,2 grams de fibra. A més, és una bona font de proteïna, el qual la converteix en un gran substitut de l'arròs. La quinoa és un altre dels aliments pels quals la moda ha provocat que sigui també un altre aliment insostenible. Forma part de la base alimentària a determinats països com Bolívia i l'augment de la demanda ha provocat que la compra d'aquest bàsic de la seva alimentació sigui inasumible.

[GotaVerdaPle] Carxofes. Una carxofa mitjana té set grams de fibra. A més, és beneficiosa per problemes renals i aconsellable per aquelles persones que pateixen artritis.



[GotaVerdaPle] Cigrons. Una tassa de cigrons cuits conté 12,5 grams de fibra. Aporta moltes proteïnes i lípids insaturats.

[GotaVerdaPle] Bròquil. El bròquil pot semblar una mica avorrit, però he de dir que a la planxa, o gratinat amb formatge, queda perfecte. Una tassa de bròquil conté cinc grams de fibra.

[GotaVerdaPle] Lenties. Una tassa de lenties cuites té 15,6 grams de fibra. És un aliment molt nutritiu i fàcil de combinar amb l'arròs o les amanides.



[GotaVerdaPle] Lavors de xia. És molt fàcil afegir xia al teu batut o a la teva civada sense que canviï el sabor. El millor és que, a més de tenir molta fibra (10 grams de fibra per cada 28 grams de pes) t'ajudarà a sentir menys gana.

[GotaVerdaPle] Mores. Una tassa de mores té vuit grams de fibra i, a més, són baixes en calories. [ficientrareport]