

DENOMINACIÓ DE LA DIETA	DIETA RICA EN FIBRA - LAXANT
OBJECTIUS DE LA DIETA	Augmentar el pes i volum de la femta i accelerar el trànsit intestinal.
CARACTERÍSTIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular el reflex gastrocòlic fent esmorzars rics en fibra i minerals, utilitzant productes i preparacions naturals, com ara el suc de taronja sense colar, un kiwi, codonyat,... <p>La Dieta hauria de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variada i fraccionada en 4-5 preses, procurant que inclogui quantitats importants d'aliments rics en fibra com ara: cereals, llegums, pa, pasta i arròs integrals, verdures de fulla verda, poma (preferiblement amb pell), taronja, kiwi. • La ingesta haura de ser abundant de líquids com aigua, sucs,... • Quantitats adients de fruites i verdures, bé crues o cuites, segons preferència i tolerància digestiva, així com compotes o melmelades. És recomanable que almenys en les dues principals àpats prengui un plat de verdura i fruita en acabar.

Grups d'aliments	Aliments per dieta equilibrada
Farinacis	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta, patata i arròs preferiblement integrals en varietat de preparacions. • Llegums en totes les seves presentacions. • Els cereals constituïran la principal font d'energia dels carbohidrats, preferiblement integrals per assegurar les ingestes recomanades de fibra.
Proteics	<ul style="list-style-type: none"> • Carn: pollastre, gall d'indi o porc amb varietat de preparacions • Peix: peix blanc i blau amb varietat de cocció. • Ou: truita, remenat, ou dur, ou ratllat...
Verdures i hortalisses	<ul style="list-style-type: none"> • Totes crues i cuites.
Fruita	<ul style="list-style-type: none"> • Totes crues i cuites amb pell.
Greixos	<ul style="list-style-type: none"> • Preferiblement oli d'oliva.
Làctics	<ul style="list-style-type: none"> • Llet, iogurt, formatges.

Exemples Dinars	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures al vapor • Filet de lluç al forn amb patata al caliu i pastanaga rallada 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verdures (porro, bajoca, carbassó) • Pit de gall d'indi amb samfaina i patata guisada 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties estofades amb verdures • Cuixa de pollastre rostit amb làmines de carabassó
Exemples Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi)
Exemple de berenars	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita amb pell (taronja, poma, kiwi)