



OptiFibre®

 **Nestlé**
Health Science



ÍNDICE

NESTLÉ HEALTH SCIENCE	4
-----------------------	---

OPTIFIBRE	5
-----------	---

NUTRICIONISTAS	9
----------------	---

Bárbara Oliveira	10
------------------	----

Ana Monteiro	14
--------------	----

Mafalda Almeida	17
-----------------	----

Sofia Tomás	21
-------------	----

Ana Bravo	25
-----------	----

OptiFibre®





Fundada em 2011, Nestlé Health Science company (NHSc) é uma líder reconhecida globalmente na área de ciências da nutrição, comprometida em redefinir a gestão da saúde. Oferecemos um vasto portefólio de marcas, com base científica, focadas na saúde do consumidor, nutrição clínica e suplementos.

NHSc está sediada na Suíça e tem mais de 5.000 colaboradores em todo o mundo, com presença em 66 países.

Em Portugal, aproximadamente metade do nosso negócio é dedicado a *Medical Nutrition* – Nutrição Clínica (produtos para consumo sob supervisão médica), e outra metade é dedicada a *Consumer Care* – Bem-estar, soluções nutricionais disponíveis em farmácias e parafarmácias. Cobrimos um espectro alargado, desde os recém-nascidos aos mais seniores, desde pessoas à procura de melhorar a sua performance física aos que precisam de um cuidado nutricional personalizado devido a condições de saúde.





O DESBLOQUEADOR NATURAL

OPTIFIBRE É UMA **SOLUÇÃO EFICAZ** E **NATURAL** CONTRA A **OBSTIPAÇÃO CRÓNICA**

Sabia que, a nível mundial, 20% da população sofre de obstipação crónica⁽¹⁾, com um impacto negativo na sua qualidade de vida?

A obstipação é uma condição extremamente prevalente em todo o mundo, e que apresenta diversos fatores de risco.



2/3
são mulheres
muito frequentemente afetadas ⁽¹⁾⁽²⁾

13%
sofrem pelo menos
uma vez por
semana⁽³⁾

20%
sofrem pelo menos
uma vez por
mês⁽³⁾

Causas para a obstipação:⁽²⁾

- Dieta **pobre em fibra**
- Falta de **atividade física**
- **Stress** ou **mudanças** na rotina diária (viagens)
- Alguns **medicamentos**
- **Idade** ou **gravidez**
- Alguns **problemas de saúde** (ex: diabetes, hipotireoidismo, etc.)

Os sintomas de obstipação mais frequentes:

Fezes duras
Esforço para defecar excessivo
Inchaço abdominal
Sensação de defecação incompleta

(1) Camilleri M, et al. Nat Rev Dis Primers 2017; 3: 17095

(2) Mugie SM, et al. Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2011; 25:3-18

(3) Representative online survey among women 18+ (Harris interactive; 2016; n=34.754 across 12 countries)



100% FIBRA SOLÚVEL

1 ingrediente: Goma Guar Parcialmente Hidrolisada. Pode conter leite.

Sem glúten, sem corantes, aromatizantes, nem conservantes.

* estudo realizado pela empresa IPSOS França com n=107, medido pelo feedback dos participantes

OPTIFIBRE® É UMA SOLUÇÃO NATURAL PARA A OBSTIPAÇÃO

**É bem tolerado e não é agressivo.
Atua poucos dias após a sua toma e permite
o uso por tempo indeterminado.**



Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação.

Deve ser utilizado sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Não utilizar por via intravenosa. Evitar o consumo junto com medicamentos e suplementos alimentares à base de fibra.

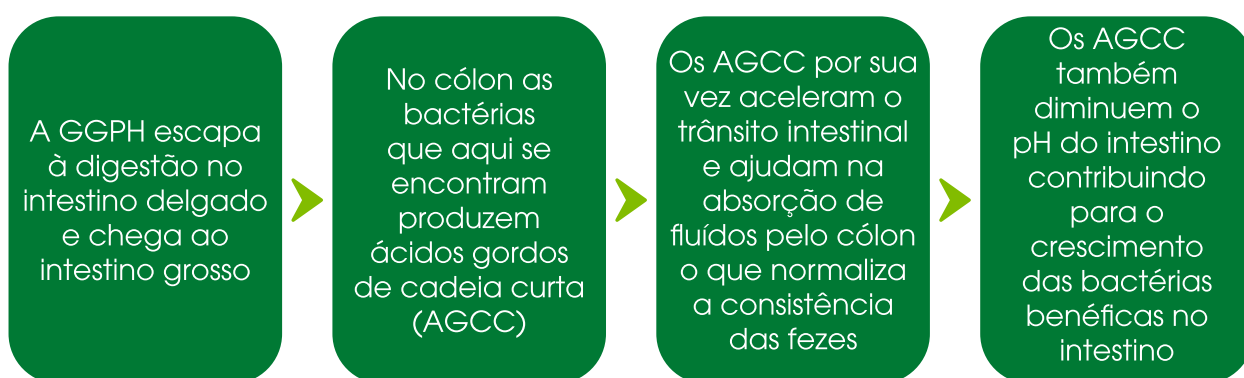
É recomendada a toma de OPTIFIBRE ajustada às necessidades individuais, idade, alimentação e conselhos do profissional de saúde.

Está disponível em Farmácias e Parafarmácias.

MECANISMO DE AÇÃO DA GOMA GUAR PARCIALMENTE HIDROLISADA

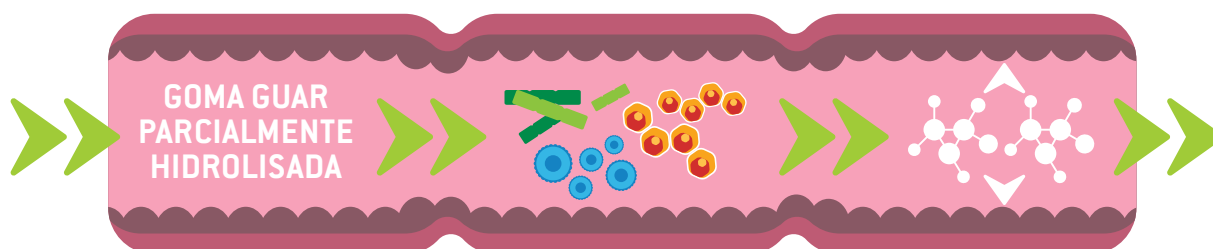
GOMA GUAR PARCIALMENTE HIDROLISADA (GGPH)

MECANISMO DE ATUAÇÃO



ATUA NA REGULARIDADE

[frequência e consistência das fezes]



MODO DE
AÇÃO
NATURAL

100% DE
ORIGEM
VEGETAL



Indicado também para mulheres grávidas na fase de amamentação, idosos e crianças a partir dos 3 anos de idade.

FÁCIL DE INCORPORAR NA ROTINA DIÁRIA



ADULTOS

Comece com 1 colher medida por dia e se necessário, dependendo do seu organismo, aumente progressivamente 1 colher medida a cada 3 dias. Não deverá exceder a dosagem diária de 5 colheres medida (25g).

CRIANÇAS (a partir dos 3 anos)

Comece com 1/2 colher medida por dia e posteriormente, se necessário, aumente para 1 colher medida por dia. Ajustar de acordo com a idade.



1 INGREDIENTE ÚNICO

- ✓ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES
- ✓ SEM ADOÇANTES
- ✓ SEM AROMAS ADICIONADOS
- ✓ SEM CONSERVANTES
- ✓ SEM CORANTES
- ✓ SEM LACTOSE
- ✓ SEM GLÚTEN

PODE SER MISTURADO COM LÍQUIDOS SEM GÁS OU PREPARAÇÕES MAIS ESPESSAS, QUENTES OU FRIAS SEM ALTERAR O RESULTADO FINAL. EM LÍQUIDOS, ADICIONAR 1 COLHER MEDIDA EM 200 ML. EM SÓLIDOS, MISTURAR O PÓ EM 150G DE COMIDA.





É aconselhado o aumento da dose de forma gradual. Para melhor tolerância, dividir a dose total ao longo do dia.





BÁRBARA
OLIVEIRA

 barbarafooliveira_nutri
 www.baranutricao.pt

A alimentação de cada um tem muito impacto no trânsito intestinal e consequentemente na saúde e bem-estar.

Cada pessoa deve ser avaliada individualmente quando este trânsito intestinal não está regular, no entanto há algumas coisas que podem ser feitas de forma a melhorar o mesmo:

- **Aumentar o consumo de PREBIÓTICOS:** Estes são hidratos de carbono não digeríveis e estimulam o crescimento da flora bacteriana, favorecendo a saúde intestinal e o seu bom funcionamento. Estão presentes na fruta, nos vegetais e nos cereais integrais;
- **Introduzir alimentos ricos em PROBIÓTICOS:** Estes são microorganismos vivos que ajudam no processo da digestão. Estão presentes em alimentos como iogurte, kefir, kombucha, chucrute e miso;
- **Aumentar a ingestão de água:** esta facilita o normal funcionamento do trânsito intestinal.

Se nenhuma destas opções for viável pode-se ainda optar por soluções naturais, como **OPTIFIBRE** - sempre acompanhados e aconselhados por um Profissional de Saúde. **OPTIFIBRE** é uma fibra 100% vegetal e solúvel de goma guar parcialmente hidrolisada. Para além de ativar o trânsito intestinal, restabelece a flora intestinal. É fácil incluir na rotina diária e é apta a todos - grávidas, idosos e crianças com mais de 3 anos de idade.



Como incluir no dia a dia:

AO PEQUENO-ALMOÇO | Papas de Aveia com maçã

INGREDIENTES:

1 chávena de flocos de aveia finos

1 c. medida de **OPTIFIBRE**

1 chávena de bebida de soja

1 maçã cortada aos pedaços

Canela qb

Extrato de baunilha (opcional)

PREPARAÇÃO:

Coloca o forno a pré-aquecer e enquanto isso junta todos os ingredientes numa tigela e envolve bem até obteres uma mistura homogénea. Coloca num recipiente de ir ao forno, e deixa cozinhar durante 25 min a 180°.

Voilà! Pequeno-almoço para toda a semana!

AO ALMOÇO | Polenta de Cogumelos

INGREDIENTES (para dois):

90g de farinha de milho fina

1 c. medida de **OPTIFIBRE**

600 ml de água

1 c. sopa de levedura nutricional

Sal qb

250g de Cogumelos frescos

1 fio de azeite

50g de Espinafres

2 c. sopa de molho de soja

1 c. sobremesa de alho em pó

10g de nozes picadas

Sementes de sésamo qb

PREPARAÇÃO:

Começa por preparar a polenta: Junta 250 ml de água (a temperatura ambiente) à farinha de polenta e mexe até obteres uma mistura homogénea e sem grumos. Depois disso, coloca o resto da água ao lume e quando estiver a ferver junta a mistura anterior (este primeiro passo vai evitar que a polenta fique com grumos quando se junta à água a ferver).

Coloca a polenta em lume brando, adiciona a levedura nutricional e o **OPTIFIBRE** e sal qb e vai mexendo, durante cerca de 30 minutos.

Enquanto isso, vai fazendo o preparado de cogumelos: Lamina os cogumelos e coloca 1 fio de azeite num frigideira. Quando estiver quente, junta os cogumelos e junta também o molho de soja e o alho em pó. Quando estiverem quase prontos, junta também os espinafres e as nozes picadas. Quando os espinafres estiverem cozinhados, retira do lume. Serve com a polenta: Num prato fundo coloca a polenta e por cima o preparado de cogumelos.

Adiciona as sementes de sésamo e está pronto a servir.





AO LANCHE | Falso Cheesecake

INGREDIENTES:

3 c. de sopa de sumo de laranja ou 1 c. de sobremesa de manteiga de amendoim

1 c. medida de **OPTIFIBRE**

4 colheres de sopa de flocos de aveia

1 iogurte natural

1 porção de fruta à escolha (usa a Laranja se optaste pelo sumo de laranja)

PREPARAÇÃO:

Começa por colocar a aveia no fundo do copo e deita o sumo de laranja formando uma base (ou mistura a manteiga de amendoim com aveia e calca bem no fundo). Depois coloca o iogurte por cima da base misturado com o **OPTIFIBRE** e finaliza com uma fruta à escolha - se abriste a Laranja para fazeres a base, então usa a Laranja. Podes ainda acrescentar canela em pó qb para dar um toque especial!



ANA
MONTEIRO

 [laranja.lima.nutricao](https://www.instagram.com/laranja.lima.nutricao)

 www.linktr.ee/laranja.lima.nutricao

Numa altura em que se prioriza tanto a saúde intestinal como parte essencial do bem-estar geral, estima-se que cerca de 20% da população continue a sofrer de obstipação crónica.

Entende-se por obstipação crónica episódios de defecação inferiores a 3x/semana, por vezes com sensação de evacuação incompleta, fezes duras e desconforto abdominal, por um período superior a 6 meses¹.

Esta obstipação pode ser multifatorial, o que torna o seu diagnóstico difícil.

Pode ser então causada por uma dieta pobre em água e fibras, sedentarismo, alguns fármacos, alterações anatómicas e fisiológicas, ou stress¹.

De forma a regularizar o trânsito intestinal (que não cumpre nenhuma regra específica e pode ir de 3x/semana a 3x/dia), há alguns comportamentos que podemos adotar:

- Ingestão de, pelo menos, **30g de fibra por dia;**
- **Inclusão de pre e probióticos na dieta;**
- **Maior ingestão de água;**
- Prática regular de **exercício físico** (mediante as possibilidades de cada um);
- **Redução dos níveis de stress** (através de yoga e/ou meditação, por exemplo);
- **Bons hábitos de sono;**
- **Suplementação com fibra**, caso nenhuma das anteriores resulte.



O que se deve mesmo evitar é a toma constante (e mesmo esporádica) de laxantes, que destroem a nossa flora intestinal.

É essa flora intestinal, composta por milhões e milhões de bactérias, que queremos alimentar e tornar mais saudável, pois o seu desequilíbrio é o grande responsável pelas alterações no nosso trânsito intestinal, inchaço, flatulência e até dores abdominais.

E como podemos torná-la nossa aliada?

Alimentando-a com prebióticos, que são maioritariamente hidratos de carbono não digeríveis (eles servem literalmente de alimento às bactérias “boas” presentes no nosso intestino). Encontramos este prebióticos em alimentos como feijão, aveia, tupinambo, banana, frutos vermelhos e alho.

Os probióticos, que são as tais bactérias boas que podem trazer vários benefícios à nossa saúde, também podem ser ingeridos através do consumo de alimentos fermentados, como o iogurte, kefir, chucrute, kimchi e kombucha. Caso a mudança nos hábitos alimentares e no estilo de vida não sejam suficientes, poderá ser necessário recorrer a suplementação, sempre que aconselhado pelo/a médico/a ou nutricionista.

Um dos que aconselho e que mostra bons resultados junto dos meus pacientes é o **OPTIFIBRE**, um suplemento alimentar à base de goma guar parcialmente hidrolisada (GGPH), que é uma fibra 100% solúvel de origem vegetal, com excelente tolerância e resultados.

Por não ter sabor e ser facilmente dissolvido, pode ser adicionado a papas, iogurtes, água ou batidos (a minha forma favorita).



Deixo-vos a sugestão deste **smoothie, cheio de coisas boas para as nossas bactérias intestinais:**

- 1 fatia de ananás;
- 1 kiwi ou maçã pequena;
- 1 mão-cheia de folhas verdes (espinafres, grelos, etc);
- 1 c. de sopa de sementes de chia;
- Bebida de soja q.b.;
- 1 c. medida de **OPTIFIBRE**;
- Pedras de gelo a gosto

Basta triturar tudo e saborear num lanche ou pequeno-almoço (nesse caso sugiro a adição de flocos de aveia para obter uma refeição mais completa).



¹ Oliveira António et al., *Obstipação Crónica: Recomendações de tratamento médico e cirúrgico*, Revista Portuguesa de Coloproctologia, Janeiro/Abril 2020

Ana Isabel Monteiro
Nutricionista (CP 2815N)
Laranja-lima



MAFALDA
ALMEIDA

 mafaldaralmeida

 www.linktr.ee/mafaldaralmeida

É normal que todos nós, em algum momento da vida, possamos sofrer de algum tipo de obstipação. Ou porque estamos mais stressados ou ansiosos, ou não nos estamos a alimentar de forma variada e equilibrada, ou até mesmo porque mudamos de ambiente, como acontece quando viajamos!

O trânsito intestinal normal pode variar entre 3 vezes por dia a 1 vez de 3 em 3 dias, consoante a pessoa. A obstipação caracteriza-se por uma evacuação não regular ou com dificuldade persistente, podendo estar associado a um esforço excessivo. Dependendo do seu grau pode causar desconforto, dor, distensão abdominal, enfartamento, sensação de evacuação incompleta, afetando a qualidade de vida.

As fezes são constituídas pela parte não absorvida dos alimentos, sobretudo fibra. Quanto mais tempo permanecem no intestino, mais duras se tornam e mais difícil é a evacuação. Por isso, adotar comportamentos que favoreçam o trânsito intestinal é de extrema importância.

DICAS PARA UM BOM RITMO INTESTINAL

Bom aporte de Fibra

As fibras têm um grande poder de absorção e retenção de água (1g de fibra pode absorver 3 a 25 vezes o seu peso em água), que permite amolecer as fezes e facilitar a sua progressão no intestino, o que acelera o trânsito intestinal. A OMS recomenda um consumo diário de, pelo menos, 25g de fibra.



5 recomendações para enriquecer a alimentação em fibra:

1. Inclua hortícolas nas refeições principais, tanto na sopa como no acompanhamento do prato, neste caso preferencialmente crus (ex.: couve, cenoura);
2. Aproveite o outono para incluir leguminosas no prato e tornar as refeições mais reconfortantes (feijão, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas). É recomendado comprá-las a seco e demolhá-las cerca de 24h antes de cozer por cerca de 40 minutos, para melhorar a sua digestibilidade;
3. Escolha fruta fresca, preferencialmente com casca;
4. Prefira cereais integrais (especialmente sob a forma de farelo);
5. Diversifique os seus snacks incluindo frutos secos (ex.: amêndoas, avelãs, nozes) e sementes (ex.: linhaça moída, abóbora, girassol, sésamo).

Poderá também ser benéfico o consumo de alimentos com propriedades laxantes naturais como ameixa, figo, kiwi e tâmaras, por exemplo, e a limitação de alimentos pobres em fibra e que, portanto, endurecem as fezes, como carne, sobretudo carnes vermelhas, e produtos ultraprocessados. A redução do consumo de laticínios também poderá ser vantajosa para algumas pessoas.

Na leitura dos rótulos, dê preferência a alimentos que sejam fonte de fibra ($\geq 3,5\text{g}$ de fibra por 100g) ou ricos em fibra ($\geq 6\text{g}$ de fibra por 100g).

Beber água

A ingestão de água ajuda a tornar as fezes mais macias e mais fáceis de expulsar, pelo que é recomendado que beba 1,5-2L de água (6 a 8 copos) todos os dias.

Praticar atividade física

A prática regular de atividade física ajuda a estimular os músculos do intestino, acelerando o trânsito intestinal.

Criar uma rotina de casa-de-banho

A implementação de uma rotina de casa-de-banho é essencial para que o intestino funcione regularmente. Estabeleça um horário em que consiga ter um momento de 10 minutos de calma, sem pressa, e vá à casa-de-banho mesmo que sem vontade. É benéfico que este aconteça 15 a 45 minutos depois do pequeno-almoço pois, para além do intestino estar mais ativo após as refeições, está particularmente ativo de manhã, quando o metabolismo está mais acelerado, pelo que será tendencialmente mais fácil evacuar. Uma bebida quente, como chá ou café, a acompanhar a primeira refeição do dia, pode também ajudar a estimular as contrações do intestino.



Não ignorar ou contrariar o estímulo de evacuação

A sensação de necessidade de evacuar não deve ser ignorada nem retardada. Quando isso acontece os sinais do seu corpo tornam-se mais fracos ao longo do tempo.

Sentar na sanita de forma adequada

A forma como se senta na sanita pode condicionar o esvaziamento do intestino. A posição correta melhora o ângulo do reto, ajuda os músculos a trabalhar de forma eficiente e previne o esforço. Deve procurar uma posição tipo “agachamento”, colocando os pés num estrado com cerca de 20 cm de altura.

Mastigar bem os alimentos e comer relaxadamente

A digestão é um processo contínuo, pelo que um bom processo de mastigação evita a sobrecarga dos restantes órgãos do aparelho

digestivo.

Com uma dieta variada e equilibrada é possível alcançar as doses diárias recomendadas de fibra. No entanto, quando a ingestão de fibra alimentar é insuficiente, pode ainda optar por soluções naturais, como **OPTIFIBRE**, uma Fibra solúvel. A goma de guar é um ótimo aliado no combate à obstipação, funcionando como desbloqueador natural. A sua constituição de fibras solúveis, ou seja, parcialmente digeridas, potencia a formação de soluções espessas ou gelatinosas que melhoraram a consistência das fezes, tornando-as mais fáceis de eliminar.

OPTIFIBRE, da Nestlé, é uma fibra 100% solúvel de Goma Guar Parcialmente Hidrolisada (GGPH), de origem totalmente vegetal que, pelo seu sabor neutro e fácil dissolução, apresenta uma versatilidade que permite incorporá-la em qualquer refeição de forma suave para o organismo.

Referências Bibliográficas

- *Aprenda a aliviar e prevenir a prisão de ventre* | CUF. Available at: <https://www.cuf.pt/mais-saude/aprenda-aliviar-e-prevenir-prisao-de-ventre> (Accessed: 20 October 2020).
- *Cuidados alimentares das pessoas idosas – importância da fibra • Nutrimento*. Available at: <https://nutrimento.pt/noticias/cuidados-alimentares-das-pessoas-idosas-importancia-da-fibra/> (Accessed: 20 October 2020).
- *Fibras - Dossier bem-estar - Laboratório Nutergia*. Available at: <https://www.nutergia.pt/pt/nutergia-conselheiro/dossiers-bem-estar/fibras.php> (Accessed: 20 October 2020).
- IUGA and Tradução - Morgado, S. (2017) 'Obstipação', *International Urogynecological Association - IUGA*.
- *Obstipação* | CUF. Available at: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/obstipacao> (Accessed: 20 October 2020).
- *Optifibre* | Nestlé Health Science | Nestlé Health Science. Available at: <https://www.nestlehealthscience.pt/marcas/optifibre/optifibre> (Accessed: 20 October 2020).

(Aprenda a aliviar e prevenir a prisão de ventre | CUF, no date; Obstipação | CUF, no date; Cuidados alimentares das pessoas idosas – importância da fibra • Nutrimento, no date; Fibras - Dossier bem-estar - Laboratório Nutergia, no date; Optifibre | Nestlé Health Science | Nestlé Health Science, no date; IUGA and Tradução - Morgado, 2017)



SOFIA
TOMÁS

📷 sofiatomas_nutri

A obstipação, vulgarmente conhecida por “prisão de ventre”, pode em muitos casos ter consequências graves, sendo muitas vezes desvalorizada pelas pessoas. É definida pela dificuldade de expulsão das fezes e em tempos irregulares. Pode haver outros sintomas como a sensação de esvaziamento incompleto dos intestinos, dor ou desconforto abdominal e flatulência. Em termos médicos, considera-se obstipação quando a frequência das evacuações é igual ou inferior a duas vezes por semana, ou se houver uma redução recente do número de evacuações habitual. Sendo considerado um problema grave se ocorrer menos de uma por semana.

A obstipação pode ser classificada em obstipação aguda (de início recente e com episódios esporádicos de alteração da frequência de evacuações) ou crónica (dificuldade constante e recorrente dos episódios de obstipação - Quando os episódios de obstipação são iguais ou superiores a três semanas).

A **obstipação aguda**, normalmente está relacionada com o baixo consumo de fibras, baixo consumo de água, aumento do consumo de gorduras e alimentos processados. Também pode estar relacionada com a toma de alguns fármacos, alguma patologia ou a períodos específicos como a gravidez.

A **obstipação crónica**, pode estar relacionada com qualquer um dos fatores acima mencionados, podendo ser acrescido a uma predisposição genética ou de patologia crónica.





As **patologias** que podem causar obstipação são normalmente doenças do intestino (inflamações, divertículos, zonas de apertos, tumores, fissura anal), doenças metabólicas (hipotireoidismo, diabetes, insuficiência renal), doenças neurológicas (doença de Parkinson, esclerose múltipla, lesões medulares).

Quase todos nós, em algum momento da vida, passamos por períodos de obstipação e as razões são várias e por vezes múltiplas: alterações na alimentação (menor consumo de fibras, menor consumo de água, menor consumo de legumes e fruta, maior consumo gorduras...), menos exercício físico, mais sedentarismo, viagens ou estadias fora do seu ambiente habitual, gravidez, cirurgias... A maior parte são situações mais ou menos transitórias e que não são graves.

Estima-se que em Portugal 2 em 10 pessoas sofra de obstipação. Em termos mundiais estima-se que $\frac{1}{4}$ da população mundial sofra desta condição. Pode afetar pessoas de qualquer idade e género, sendo mais frequente nas mulheres, idosos, não caucasianos e

pessoas com nível socioeconómico reduzido. De salientar que cerca de 40% da população acima dos 65 anos sofre de obstipação.

Quando não tratada, esta obstipação pode conduzir à perda ou redução do tónus intestinal e progredir para megacólon (dilatação permanente) dificultando o peristaltismo (movimentos intestinais), levando a que as evacuações possam ser inferiores a uma vez por semana, e por isso considerado já patológica. Além disso o não tratamento pode conduzir a complicações como hemorroidas, perdas de sangue nas fezes, fissuras anais ou impacto fecal.

O tratamento da obstipação deve ser faseado e adaptado a cada pessoa. Numa primeira fase é aconselhado a aumentar em 50% a quantidade de fibras na dieta (que inclui cereais integrais, fruta e legumes, idealmente complementada com soluções naturais como **OPTIFIBRE**, assim como o aumento de consumo de água. Recomenda-se, também, a prática de exercício físico moderado e regular com pelo menos duas horas e meia de exercício por semana.

OPTIFIBRE é uma fibra de origem 100% vegetal, tendo por base a goma guar parcialmente hidrolisada.

A goma guar obtém-se a partir da moagem de sementes secas e tem características que regulam o seu intestino de forma natural e fisiológica. É portanto um produto natural, com eficácia cientificamente comprovada. Não causa habituação e não possui ingredientes artificiais.

Por possuir um sabor neutro é fácil e prático de integrar na alimentação diária, podendo ser adicionada a sopas, sumos, papas, smoothies...



Sugestões de consumo:

Por ter um sabor neutro é bastante versátil podendo ser adicionado a sopas, batidos, smoothies, sumos de fruta, papas... Uma colher medida de OPTIFIBRE fornece 4,3g de fibra (consumo diário de fibra recomendado é de 25g, sendo por isso um ótimo complemento ao consumo de cereais integrais, fruta e legumes, também eles ricos em fibras).

Smoothie de framboesa

INGREDIENTES:

150g de framboesas (frescas ou congeladas)

100g de iogurte natural ou iogurte vegetal

100ml de leite ou bebida vegetal

1 c. medida de **OPTIFIBRE**

Folhas de hortelã a gosto

Coloque todos os ingredientes na liquidificadora e triture até obter um smoothie homogéneo. Beba de imediato para que não se percam vitaminas antioxidantes como a vitamina C.



Papas de trigo sarraceno

INGREDIENTES:

30g de flocos de trigo sarraceno

130ml de água

60ml de leite ou bebida vegetal

Lasca de 1 limão

1 pau de canela

1 c. medida de **OPTIFIBRE**

100g de mirtilos (ou outra fruta da sua preferência)

1 c. de sopa de sementes de chia ou linhaça



Num tacho junte os flocos de trigo sarraceno com a água, o leite, o pau de canela e a lasca do limão. Deixe cozinhar em lume médio baixo por 10 minutos. Junte uma colher medida de **OPTIFIBRE**, envolva e apague o lume.

Sirva com os mirtilos e as sementes.





ANA
BRAVO

 anabravo.nutricionista
 www.nutricaocomcoracao.pt

Energy balls (4 a 6 unidades)

- 1 chávena de café de flocos de aveia
- 1 chávena de café de damascos secos em pedaços
- 2 c. de sopa de coco ralado
- 2 c. medida de **OPTIFIBRE**
- 1 c. de sopa de sementes de abóbora
- 2 c. de sopa de sementes de girassol
- 1/2 chávena de café de manteiga de amendoim
- q.b. coco ralado
- q.b. linhaça dourada triturada

Coloquei num processador os flocos de aveia, os damascos, 2 colheres de sopa de coco ralado, as sementes de abóbora e de girassol. Processei até obter uma mistura homogénea. Envolvi a manteiga de amendoim e **OPTIFIBRE** (a massa deve ficar maleável, se for preciso utilizar um pouco mais de aveia ou de manteiga de amendoim).

Formei bolas que envolvi em linhaça triturada ou em coco ralado.





Tartes geladas (8 unidades)

3 c. medida de **OPTIFIBRE**

1 c. de sopa de cacau em pó

3/4 chávena de café de amêndoas (com pele)

3/4 chávena de café de tâmaras picadas

1 c. de sobremesa de óleo de coco

1 c. de sobremesa de manteiga de amêndoa

1 chávena de café de framboesas

1 banana madura (tipo da Madeira)

1 c. de sobremesa de sumo de limão

1 abacate maduro

2 limas

q.b. framboesas

Coloquei num processador o cacau, as amêndoas e as tâmaras. Processei bem e envolvi **OPTIFIBRE**, o óleo de coco e a manteiga de amêndoa (a massa deve ficar maleável, se for necessário adicione um pouco mais de cacau ou de manteiga de amêndoas).

Distribuí a massa por 8 forminhas de silicone, pressionando bem.

Bati a banana (descascada e em pedaços) com o sumo de limão e as framboesas. Coloquei esta mistura por cima de 4 das bases. Por cima, dispus algumas framboesas picadas.

Transformei o abacate em puré juntando o sumo de 2 limas e a raspa de uma. Distribuí sobre as restantes 4 bases. Polvilhei com as raspas da outra lima.

Levei ao congelador durante pelo menos 4 horas. O ideal é tirá-las do congelador cerca de 15 minutos antes de servir.



OptiFibre®

 **Nestlé**
Health Science