



EASY WAYS TO BOOST FIBER IN YOUR DAILY DIET!

RECOMMENDED DAILY FIBER INTAKE

Women: 21-25g/day

Men: 30-38g/day

EASY WAYS TO HIGH FIBER FOODS IN YOUR MEALS

- For breakfast, include whole grain bread for toast and cereals made from bran or rolled oats. Try a bowl of oatmeal!
- Choose whole grain wraps for lunch sandwiches and whole grain tortillas for tacos.
- Salads are a GREAT lunch choice! Add nuts, like almonds and walnuts, or seeds like pumpkin, sunflower, and sesame!
- Add beans and legumes to lunch salads and casseroles/stews for dinner.
- Enjoy whole grains as side dishes, like brown rice, quinoa, or bulgur.
- Eat more fruits and veggies as often as you can during the day at meals and snacks!

FIBER RICH RECIPE IDEAS

Farro Salad with Asparagus



<https://www.foodnetwork.com/recipes/photos/farro-salad-recipes>

Hearty Bean & Green Stew



<https://therecipecritic.com/bean-stew/>



MANERAS FÁCILES DE AUMENTAR LA FIBRA EN TU DIETA DIARIA!

INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE FIBRA

Mujeres: 21-25g/día

Hombres: 30-38g/día

FORMAS FÁCILES DE INCLUIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA EN SUS COMIDAS

- Para el desayuno, incluya pan integral para tostadas y cereales hechos de salvado o copos de avena. ¡Prueba un tazón de avena!
- Elija wraps integrales para sándwiches de almuerzo y tortillas integrales para tacos.
- ¡Las ensaladas son una GRAN opción para el almuerzo! ¡Agregue nueces, como almendras y nueces, o semillas como calabaza, girasol y sésamo!
- Agregue frijoles y legumbres a las ensaladas del almuerzo y guisos/guisos para la cena.
- Disfrute de los cereales integrales como guarnición, como el arroz integral, la quinua o el bulgur.
- ¡Coma más frutas y verduras tan a menudo como pueda durante el día en las comidas y meriendas!

IDEAS DE RECETA RICAS EN FIBRA

Ensalada de farro con espárragos



<https://www.foodnetwork.com/recipes/photos/farro-salad-recipes>

Estofado abundante de frijoles y verduras



<https://therecipecritic.com/bean-stew/>