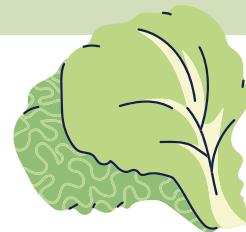




EASY WAYS TO BOOST FIBER IN YOUR DAILY DIET!



RECOMMENDED DAILY FIBER INTAKE

Women: 21-25g/day

Men: 30-38g/day

EASY WAYS TO ADD FIBER TO 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 sandwiches and whole grain tortillas for tacos.
- Salads are a great way to eat more fiber! Load up on your favorite leafy greens and veggies. Add nuts, like almonds and walnuts, or seeds like pumpkin, sunflower, and sesame! Add fruits, like apples, strawberries, mandarin oranges, or dried cranberries.
- Add beans and legumes to salads, casseroles, soups, and stews.
- Enjoy whole grains as side dishes, like brown rice, quinoa, or bulgur.
- Eat more fruits and veggies as often as you can in meals and snacks!

FIBER RICH RECIPE IDEAS

Farro Salad with Asparagus



White Bean Stew



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

<https://therecipeticic.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

MANERAS FÁCILES DE AGREGAR FIBRA A TUS 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 y tortillas integrales para tacos.
- ¡Las ensaladas son una excelente manera de comer más fibra! Consuma sus verduras y verduras de hojas verdes favoritas. ¡Agregue nueces, como almendras y nueces, o semillas como calabaza, girasol y sésamo!
- Agregue frijoles y legumbres a ensaladas, guisos, sopas y guisos.
- Disfrute de los cereales integrales como guarnición, como el arroz integral, la quinua o el bulgur.
- ¡Coma más frutas y verduras con la mayor frecuencia posible en sus comidas y refrigerios!

IDEAS DE RECETA RICAS EN FIBRA

Ensalada de farro con espárragos



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

Guiso De Frijoles Blancos



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