

ALIMENTOS QUE PODEM AUMENTAR OS ODORES DAS FEZES

É importante conhecer algumas características de cada alimento.

Tenha em mente estas dicas! Ter uma lista com alimentos que devem ser ingeridos com cautela pode ajudar! **Tente evitar estes alimentos, mas se gosta muito de algum deles, encontre o seu equilíbrio e seja feliz!**

ALHO & CEBOLA



BRÓCOLIS

REPOLHO



ASPARGOS

FEIJÃO



QUEIJO AMARELO



MANTEIGA DE
AMENDOIM

OVOS



PEIXES &
FRUTOS DO MAR