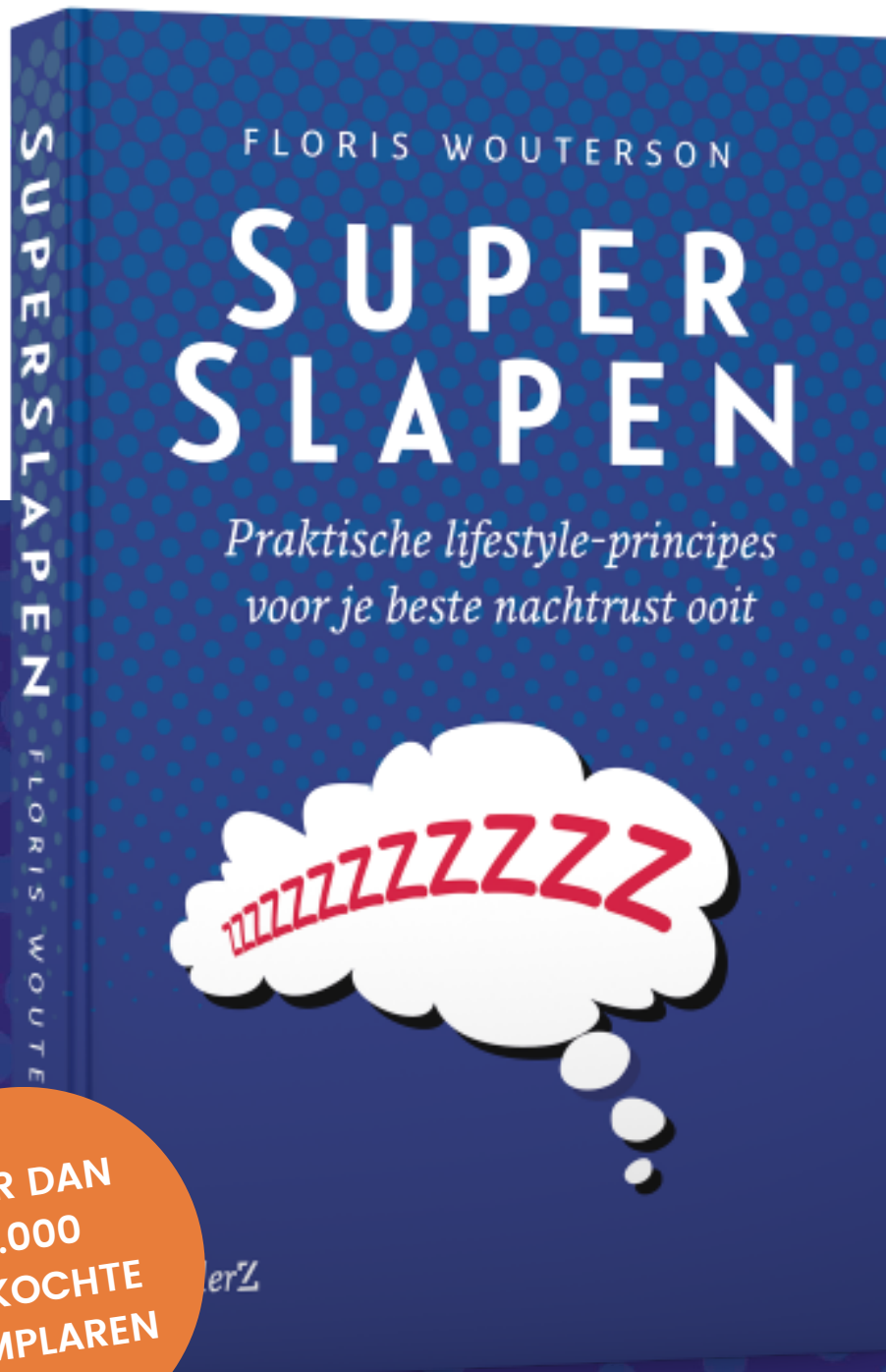


Tips om via je voeding je darmflora een oppepper te geven



MEER DAN
15.000
VERKOCHTE
EXEMPLAREN

SUPERSLAPEN

Floris
Wouterson

Tips om via je voeding je darmflora een oppepper te geven

De volgende voedingsmiddelen leveren een bijdrage aan een gezonde darmflora (microbioom). Gebruik ze naar hartenlust, je darmen zullen zich verheugen.

Voedingsmiddelen met veel inulin

Witlof (daarom is granenkoffie op basis van witlof zo goed voor je darmen), artisjokken, knoflook, uien, schorseneer, asperges, prei, pastinaken, andijvie, Yacon-siroop, inulinepoeder op basis van witlof.

Voedingsmiddelen met minder inulin

Bananen, tarwezemelen en roggemeel.

Voedingsmiddelen met veel oligofructose

Rogge, haver, uien, knoflook, bananen, tomaten en asperges.

Ballaststoffen (prebiotica)

Licht onrijpe groene bananen, meerkernige havermout, witte, rode en groene bonen, erwten, linzen, gerst, afgekoelde aardappel, afgekoelde rijst, volkoren brood, gierst, cassave of maniokwortel.

Voedingsmiddelen met veel pectine

Fruit met schil en verse groente.

