



Die besten Lebensmittel für die Darmbakterien:

Prebiotische Lebensmittel:

Gemahlene Leinsamen
Artischocken (TK)
Lauch
Okra (TK)
Jicama
Kreuzblütler- gewächse (Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl)
Chicorée-Arten (Chicorée, belgische Endivie, Radiccio, Rucola)
Nüsse (Walnüsse, Macadamia, Haselnüsse, Pistazien, geschälte Mandeln)
Pilze
Süßkartoffeln
Yamswurzel

Früchte mit niedrigem Zuckergehalt

Avocado
Grüne Bananen
Grüne Mangos
Grüne Papaya
Himbeeren, Brombeeren, Maulbeeren
Feigen (frisch und getrocknet) und Kokosnüsse
Oliven

Anderes:

Hirse
Extra dunkle Schokolade (mind. 80%)
Grüner Tee