



DARM GUT – ALLES GUT

ESSEN SIE BAKTERIENFREUNDLICH

Lebensmittel und Inhaltsstoffe, die besonders positiv zur Darmgesundheit beitragen:

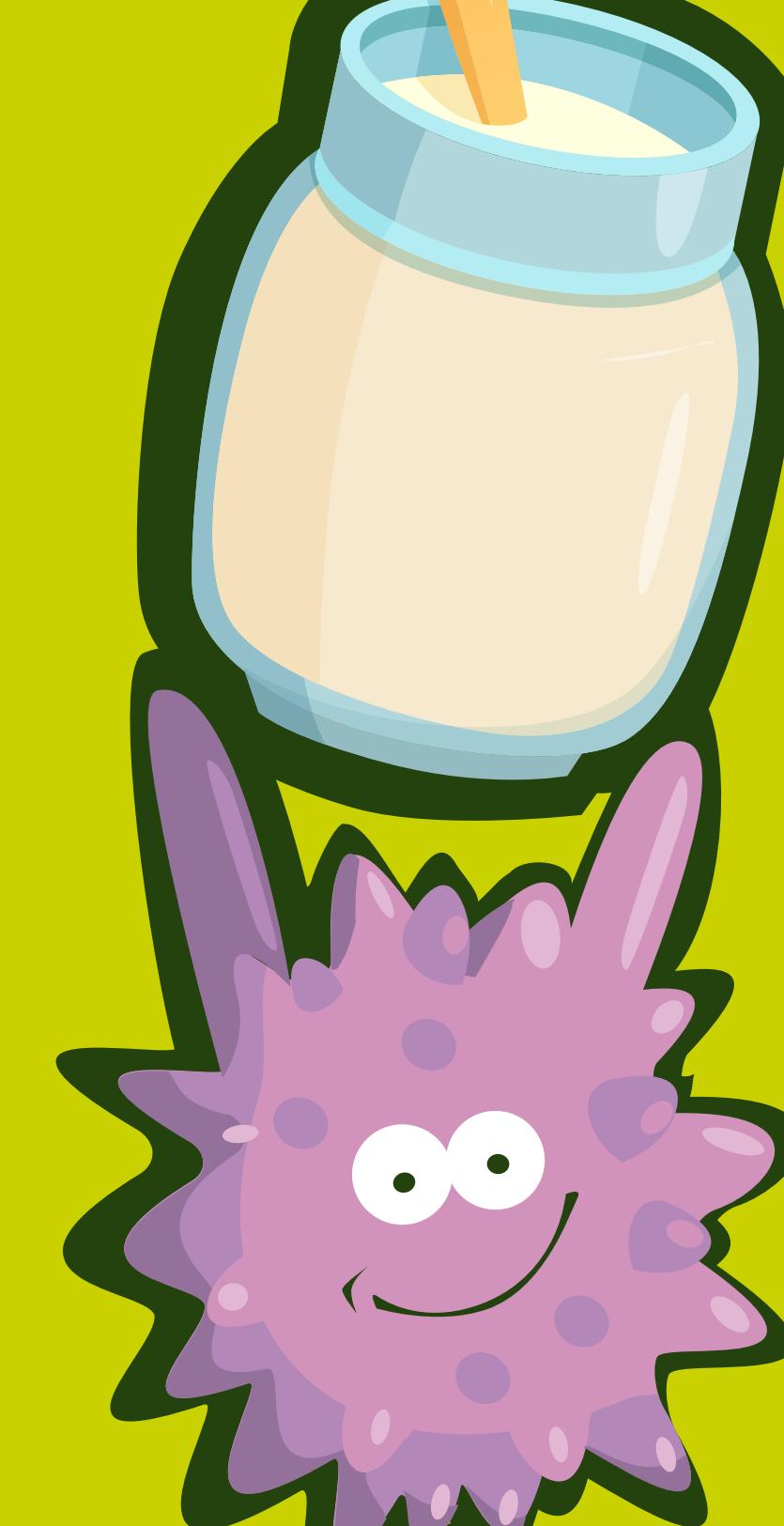
BALLASTSTOFFE

Zu jeder Mahlzeit
Gemüse, Obst,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte
oder Nüsse.



POLYPHENOLE

Enthalten in Gemüse, Beeren,
Nüssen, Kaffee, Tee und Kakao.
Fördern erwünschte Mikro-
organismen.



BAKTERIEN

Sauermilchprodukte und fermentiertes
Gemüse unterstützen die körpereigene
Mikrobiota. Deshalb täglich Lebensmittel
wie Joghurt, Kefir oder rohes Sauerkraut.



GETRÄNKE

Für eine gute Verdauung über den Tag
verteilt mindestens 1,5 Liter trinken.
Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit zum
Quellen.

**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT.
ÜBERALL IN BAYERN.**