



Ballaststoffreiche Lebensmittel für eine optimale Verdauung!

Mit Angabe des Ballaststoffgehaltes – empfohlen 30 g/Tag



Täglich Beeren verzehren!

Gerne auch tiefgekühlt!

4 g ca. ½ Tasse



Viel Gemüse ist das A und O!

Z.B. im Herbst Kürbis 3 g ca. ½ Tasse

Gemüse passt zu allem: Fisch, Fleisch, Getreide



Bevorzugen Sie Nudeln aus Vollkornmehl!

3 g in ca. 20 g Nudeln



Verzehren Sie täglich Nüsse und Samen!

max. 1 Handvoll/Tag



Hülsenfrüchte immer gut einweichen!

5 g ca. 1 Tasse



Avocado – gerne auch als Dip!

7 g ca. ½ Avocado



Verschiedene Kohlsorten schonend gedünstet

2 g ca. 2 Tassen



Kichererbsen statt Croutons für Suppen
anrösten – lecker!

5 g ca. ½ Tasse



Trockenfrüchte sind super für die Verdauung
als Zwischenmahlzeit toll!

3 g ca. 2 EL



Süßkartoffelpüree als Ersatz für Butter

8 g ca. 1 Tasse



Hafer- oder Dinkelflocken

2 g ca. 1 EL



verschiedene Vollkornbrote

1 g ca. 1 Scheibe



Kokosmehl statt Paniermehl verwenden

7 g ca. 2 EL



Birnen sind super für Smoothies und
haben wenig Kalorien!

3 g ca. ½ Birne