

Vezels, dé favoriet voor gezonde darmen

Vezels nemen water op. Als ze niet met voldoende water door de dikke darm worden vervoerd, krijgen veel mensen buikkrampen. Het is heel belangrijk om veel water te drinken als je je vezelinname verhoogt. Je darmen lusten graag vezels en je gezondheid begint bij je darmen!



GROENTEN

Aardpeer
Artisjok
Bieten
Boerenkool
Broccoli
Spinazie
Wortel
Rode kool
Witte kool

Venkel
Tomaat
Uien
Bonen
Olijven
Kiemen



VOLKOREN KOOLHYDRATEN, BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Aardappelen
Quinoa
Volkoren pasta
Zilvervliesrijst
Zoete aardappelen
Havermout
Volkorenbrood

PEULVRUCHTEN

Erwten
Kidneybonen
Kikkererwten
Linzen

FRUIT

Aardbeien
Appel
Avocado
Banaan
Bramen
Frambozen
Peer
Kiwi

Passievrucht
Gedroogde pruimen
Kruisbessen
Blauwe bessen en
bosbessen
Grapefruit
Sinaasappelen



NOTEN EN ZADEN

Amandelen
Chiazaad
Lijnzaad
Pistachenoten
Walnoten
Lijnzaad
Zonnebloempitten
Hazelnoten
Pompoenpitten

