

Ballaststoffreich essen

Ballaststoffe sind rein pflanzliche Nahrungsbestandteile, die vom Körper nicht aufgenommen werden.

Ballaststoffe sind wichtig für die Darmflora und für unsere Gesundheit:

- ✓ bessere **Verdauung** und Sättigung
- ✓ Schutz vor **Diabetes** und **Insulinresistenz**
- ✓ Senkung des **Cholesterinspiegels**

Ballaststoffquellen

- Vollkorngetreide** (Vollreis, Hafer, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot)
- Hülsenfrüchte** (Linsen, weisse Bohnen, rote Bohnen, Kichererbsen)
- Früchte und Gemüse**
- Kerne & Samen** (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Chia, Sesam, Pinienkerne)
- Ungesalzene Nüsse** (Baumnüsse, Haselnüsse, Pistazien)

Wie komme ich auf die empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe am Tag?

