

Prébiotiques

la base pour chouchouter ton microbiote



#innovant

#fun

#microbiote

Fruits et légumes riches en super fibres

- ail
- artichaut
- asperge
- betterave
- chicorée (salade)
- châtaigne
- endive
- échalote
- oignon
- poireau
- salsifis
- tomate
- topinambour
- edamame (soja frais)
- banane, plutôt verte
- nectarine
- pêche
- coing
- mangue



Divers

- cacao, le vrai ! genre chocolat > 80% de cacao de fabrication artisanale
- thé vert
- vin rouge (avec modération 😊)
- algues marines
- soja (lait, yaourt ou tofu)
- agar-agar
- konjac (racine japonaise)
- avoine

Féculents cuits puis refroidis

- lentilles
- pois chiches
- haricots rouges
- pomme de terre

Céréales complètes - en Phase 3

- seigle
- blé
- froment
- orge

🌟 Conseil Happybiote 🌟

Pense aux prébiotiques à chaque repas !
C'est la base !

Privilégie la cuisson vapeur.
La cuisson altère quelque peu les effets prébiotiques !



🚨 Alerte 🚨 intestins sensibles

Si vous avez des troubles intestinaux, une stabilisation des symptômes sera nécessaire avant l'augmentation de consommation de prébiotiques.

