



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?

