



Tips om je dagelijkse vezelinname te verhogen

De vezels uit groenten en fruit zijn de energie en voedingsbron voor je darmbacteriën. Eet hier zo veel mogelijk van. Vooral de wortels en de knollen bevatten veel gezonde vezelstoffen. De vezels uit graan zijn gemakkelijk te vervangen door pitten en zaden

- Probeer eens een klein stukje gekookte groenten in je smoothie, pompoen of knolselderij is hier super geschikt voor. houd wat in je koelkast en je kan het zo toevoegen.
- gebruik avocado in je smoothie, kan uit de vriezer
- voeg wat gemalen zaad toe aan je smoothie
- voeg een schepje inuline (prebiotica) toe aan je smoothie
- eet dagelijks soepen met groenten in de hoofdrol zoals: – prei- pastinaaksoep -zoete aardappel-wortelsoep -bloemkoolsoep – pompoen appelsoep
- strooi over deze soepen verse kiemen, taugé en geroosterde pitjes
- eet als tussendoortje gedroogd fruit zoals 2 pruimen of 3 abrikozen
- maak eens zelf een lekkere energiereep, er zijn genoeg recepten te vinden op het internet, laat gewoon de graan weg en vervang dat door extra zaad of fruit
- gebruik veel kokosvezels, zoals eigen gebakken kokoskoekjes, kokoscake met banaan, kokosvezels in je smoothie, blissballs met kokos, kokospannenkoeken
- gebruik verborgen groenten in je baksels, zoals zoals chocolade muffins met geraspte rode bieten, wortelcake, muffins met courgette, appelcake, muffins met pastinaak,
- je kunt ook gedroogde vezels kopen van bijvoorbeeld bieten of appel, dit is ook makkelijk in gebruik met meel of smoothie
- maak omeletten met fijn gesneden groenten, zoals prei, ui, tomaat, shiitakes, champignons
- vervang tarwe meel in recepten door amandelmeel, boekweitmeel, quinoameel, tijgernootmeel, kokosmeel, kanstanjemeel, er zijn super veel soorten meel te verkrijgen, experimenteer hiermee! je kunt beginnen met half om half vervangen als je het nog wat moeilijk vind, dan kan het bijna niet misgaan!
- probeer eens zeewier te eten, dit is ook in alle soorten en maten te verkrijgen, denk aan zeewierchips, zeekraal voor in salade, gedroogde vellen voor borrelhapje, zelf zeewier frituren is ook erg lekker! laat het kombo zeewier weken, dep droog en frituur in laagje kokosolie of milde olijfolie, heerlijk met wat extra zeezout!