

DAG 1

ONTBIJT

Halfvolle yoghurt	200 g	Uit het dagboek is te zien dat je yoghurt eet - dat is een goede keuze! Yoghurt is een gefermenteerd product dat gunstig is voor het darmmicrobioom. Voeg zaden of pitten toe, zoals chia- of lijnzaad en zonnebloem- of pompoenpitten. Voeg noten toe aan je ontbijt, zoals ongezouten en gemengde noten.
Kaneel	5 g	Uit het dagboek is te zien dat je wel eens kaneel toevoegt - dat is een goede keuze! Je kunt eventueel afwisselen met andere specerijen zoals cacao poeder of kurkuma.
Groene kiwi	200 g	Op basis van je 3 daags voedingsdagboek lijkt het erop dat je gemiddeld voldoende fruit per dag eet - goed gedaan! Ga zo door. Het darmmicrobioom houdt van diversiteit (verschillende soorten en kleuren). Probeer zoveel mogelijk verschillende soorten groente en fruit te eten.

LUNCH

		Je gemiddelde koolhydraatname per dag is aan de lage kant. Om dit te vermeerderen kun je het aantal snedes brood of de hoeveelheid crackers verhogen.
Kippenborst	40 g	
Mineraalwater	250 ml	Probeer de consumptie van koolzuurhoudende en alcoholische drank (zoals frisdrank) te beperken.
Volkoren brood	140 g	We zien dat je volkoren producten eet - heel goed! Volkoren granen zijn goed voor je darmflora.
Komkommer	300 g	Op basis van je 3 daags voedingsdagboek lijkt het erop dat je gemiddeld voldoende groenten per dag eet - goed gedaan! Ga zo door.
Hoemoes	30 g	Humus is een product dat wordt gemaakt van kikkererwten (peulvruchten). Peulvruchten zijn geweldig voor de gezondheid van je darmen - dus goed gedaan!

DINER

Voeg gefermenteerde groente toe aan je voeding, zoals kimchi of zuurkool. Dit is goed voor het darmmicrobioom. Dit kan tijdens lunch of diner of als snack tussendoor.

		Voeg knoflook, prei en ui toe aan je diner. Onderzoek toont aan dat het toevoegen van deze groente goed is voor het darmmicrobioom.
		Voeg peulvruchten toe aan je diner. Een eetlepel peulvruchten past goed bij bijvoorbeeld rijst- of pastagerechten.
		Bak en braad met plantaardige oliën zoals extra vierge olijfolie.
Roggebrood	70 g	Vervang witte graanproducten (zoals witte rijst, wraps of pasta) door volkorenproducten (zoals zilvervliesrijst, volkoren wraps of volkoren pasta).
Koeienmelk, normaal vet	200 ml	Vervang melk of plantaardige drank voor (plantaardige) yoghurt. Yoghurt bevat natuurlijke gezonde bacteriën die goed zijn voor het darmmicrobioom.
Koriander	5 g	
Linzensoep	200 g	

SNACKS

		We zien dat je eiwitname aan de lage kant is. Probeer dit te verhogen door eiwitrijke producten toe te voegen aan je eetpatroon bij de hoofdmaaltijden of als snack tussendoor. Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld: kefir, (plantaardige) yoghurt, eieren, (plantaardige) melk en/of peulvruchten.
		Voeg noten toe als tussendoortje, zoals ongezouten en gemengde noten.
Banaan, Cavendish, gepeld, rauw	100 g	
Energiedrank	250 ml	
Mineraalwater	250 ml	

DRANKEN

		Voeg kefir toe aan je dagelijkse vochtinname. Dit kan bijvoorbeeld tussendoor of bij de hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch of diner). Kefir is een gefermenteerde drank dat gunstig is voor het darmmicrobioom.
		Probeer eens komboecha als drankje.
		Drink minimaal 3 keer per dag thee. Bij voorkeur groene, zwarte, gember- of kruidenthee.

Drink iedere dag voldoende water (minimaal 1,5 tot 2 liter). Het is belangrijk om genoeg vocht binnen te krijgen omdat dit de spijsvertering bevordert.
