

Guide Pratique : Restaurer et Nourrir votre Flore Intestinale

Les Prébiotiques : Nourrir vos bonnes bactéries

- Ail, oignon et échalote (crus de préférence)
- Poireaux et asperges
- Topinambours et racines de chicorée
- Bananes (plutôt vertes, riches en amidon résistant)
- Avoine et orge
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

Les Aliments Fermentés : Ensemencer votre microbiote

- Yaourts nature au lait entier ou végétal (sans sucres ajoutés)
- Kéfir de lait ou de fruits
- Choucroute crue (non pasteurisée)
- Kombucha
- Miso (pâte de soja fermentée)
- Kimchi (légumes fermentés coréens)

Les Aliments à limiter ou éviter

- Sucre raffiné et produits sucrés industriels
- Édulcorants artificiels (aspartame, sucralose)
- Aliments ultra-transformés et additifs chimiques
- Excès de graisses saturées et fritures
- Alcool en excès
- Farines blanches raffinées

Checklist pour vos courses

- Vérifier les étiquettes : privilégier les produits avec peu d'ingrédients
- Choisir des produits fermentés 'non pasteurisés' pour garantir la présence de probiotiques
- Privilégier les fruits et légumes de saison et issus de l'agriculture biologique

- Varier les sources de fibres à chaque repas
- Acheter des produits frais plutôt que des plats préparés
- Inclure une portion d'aliment fermenté par jour