

SUPER. ✨
FOODIES



✨
You are
so much
more

Darmen Helen
Blauwdruk

Darmen Helen **Blauwdruk**

Slaag met het Darmen Helen programma in 4 simpele stappen en creëer gezonde darmflora - je basis voor optimale gezondheid



STAP 1 ✦ **GEBRUIK GLORIOUS GUT**

Neem drie maanden lang drie keer per dag 10g Glorious Gut.

STAP 2 ✦ **EET VOLDOENDE VEZELS**

De gezondste vezels vind je terug in groente en fruit. Vezelrijke groente- en fruitsoorten zijn o.a.: spinazie, ui, prei, knolselderij, avocado, broccoli, pastinaak, appel, peer, bramen, frambozen en blauwe bessen.

STAP 3 ✦ **EET MEER EIWITTEN**

De meest eiwitrijke voedingsbronnen:

Vis, vlees, gevogelte, noten, zaden, eieren, glutenvrije granen (rijst, boekweit, haver), groente en paddenstoelen.

STAP 4 ✦ **EET GEFERMENTEERDE VOEDING**

Voeg gefermenteerde voeding toe aan je menu, zoals:

kimchi, rauwe zuurkool, kombucha, rauwmelkse kefir of waterkefir, augurken, olijven en zelf gefermenteerde voeding als wortel, bietjes of koolsoorten.

DAGVOORBEELD

Hieronder een voorbeeld van hoe je dag eruit zou kunnen zien tijdens het doorlopen van het darmherstel.

OGHTEND	7:00 neem 1 dosering Superfoodies Glorious Gut in met water. 30 minuten later: gebruik een ontbijt met 25g eiwit. Neem optioneel je aanvullende supplementen van de dag in.
MIDDAG	12:00 neem 1 dosering Superfoodies Glorious Gut in met water 30 minuten later: gebruik een lunch met 30g eiwitten
AVOND	18:00 neem 1 dosering Superfoodies Glorious Gut in met water 30 minuten later: gebruik een diner met 30g eiwitten

EXTRA SUPPLETIE

Neem dagelijks een vitamine D3 én een Omega 3 supplement.

4-WEKEN MENUPLAN

Mijn favoriete recepten die ik ga eten zijn:

- ✦ Chocolate Custard (p. 75)
- ✦ Whipped Pancake (p. 89)
- ✦ Pumpkin Frittata (p. 187)
- ✦ Cashew Cheese Stuffed Zucchini (p. 153)
- ✦ Traybake Indian Style (p. 201)
- ✦ Low Carb Sushi Bowl (p. 229)