

10 ALIMENTS POUR DES intestins sains



LE MICROBIOTE ou la flore intestinale

= l'ensemble des micro-organismes présents dans nos intestins. Ils jouent un rôle essentiel dans notre vie et le fonctionnement de notre corps.

Les aliments suivants l'influencent positivement :



Légumes



Fruits



Yaourts



Lait battu



Café



Vin rouge



Noix



Thé



Petit-déjeuner



Probiotiques

Les aliments suivants réduisent sa diversité :

× Sodas sucrés

× Apport calorique plus élevé

× Lait entier

× Bière

× Consommation élevée de glucides

× Antibiotiques

× Tendance à grignoter