

REWIND PAUSE PLAY FORWARD

5 PRIKKELENDE ELEMENTEN VOOR MAAG EN DARMEN

Deze kan je mijden wanneer je maag en darmen gevoelig zijn.

Bv bij acuut of chronisch maag- of darmlijden.

CAFEÏNE Bronnen: koffie, sterke thee, energiedranken als Red Bull, Monster, Nalu, …

PIKANTe kruiden en specerijen

ALCOHOL zoals in alcoholische dranken en gerechten met alcohol

GASHOUDENDe dranken en luchthappen bij kauwgomgebruik

VETRIJKe voeding zoals Fastfood, gefrituurde voedingsmiddelen, gerechten met room,…

Evi Van den Bossche
Diëtiste | Ing. Voeding & Dranken | Creatieve Coach Stress & Burn-Out
www.Rroom.be