

# FOOD PHENOTYPE 3

## Mainstream

PERSOONLIJK PLAN

GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

### GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

#### EMBRACE

Banaan

Bruine rijst

Erwten

Druiven

Fijngehakte noten en zaden (apart eten – nooit in combinatie met andere voeding)

Gefermenteerde voedingsmiddelen

Greens (algen, kale, broccoli,...) shake

Kikkererwten

Pinda's

Scharreleieren

Schelpdieren zoals mosselen, kokkels en oesters

Sinaasappel

Vette vis

Hoewel er geen specifieke voedingsmiddelen zijn die per se vermeden moeten worden, kan het toch nodig zijn om te letten op bepaalde aspecten van de voeding, zoals de inname van toegevoegde suikers, transvetten en bewerkte voedingsmiddelen. Deze kunnen allemaal bijdragen aan een onevenwichtige voeding en kunnen op de lange termijn negatieve effecten hebben op de gezondheid.

Bovendien is het belangrijk om naar het lichaam te luisteren en te letten op eventuele intoleranties of gevoeligheden voor bepaalde voedingsmiddelen. Hoewel iemand met fenotype 1 over het algemeen alles kan eten, kunnen individuele reacties variëren, dus het is verstandig om op te letten voor eventuele tekenen van ongemak na het eten van bepaalde voedingsmiddelen.