



Probióticos para comer

Chucrut o Sauerkraut
Kimchee
Pickles

por **Aliwalú**

Vamos a generar nuestros microorganismos vivos en la cocina.

Entre otros beneficios saludables, reequilibran la microbiota intestinal, mejoran el proceso digestivo, refuerzan el sistema inmune y facilitan la absorción de nutrientes haciendo que el organismo gane en salud.

Aportan fibra: prebióticos

Microorganismos: probióticos

La síntesis de ambos por la excreción de los microorganismos: posbióticos

Generar nuestras recetas antiguas y simples de los probióticos para comer más tradicionales, es muy fácil y nos asegura fermentados de calidad y sabores muy variados. Es una práctica muy creativa y fácil.

Es aconsejable el añadir a la dieta un porcentaje diario de estas preparaciones para ir equilibrando nuestro sistema digestivo y metabólico. Nos ayudan a reducir la ansiedad por los dulces pues empodera la recuperación de los microorganismos regeneradores.

Vamos a ver básicos
tradicionales muy populares:

Chucrut o
Sauerkraut
Kimchee
Pickles

