

COLLECTION



Super aliments

baies de goji

Source Unique

Nom : Baies de goji, gojiberreries
Nom scientifique : Lycium Barbarum

Produit

Saveur : Typique légèrement sucrée
Texture : Moelleuse
Couleur : Rouge orangé
Odeur : Sans
Ingrédients : 100% baies de goji
Processus de séchage : A l'air libre



Le fruit a été produit selon les normes HACCP et selon les standards sanitaires internationaux. Garanti sans OGM ni irradiation. Organigramme de production disponible sur demande.

Analyses pesticides et métaux lourds

Organo-chlorés : Non décelé (seuil détection 10 ppb)
Organo-phosphorés : Non décelé (seuil détection 10 ppb)
Pyréthroïdes : Non décelé (seuil détection 10 ppb)
Plomb : < 0.2 ppm
Cadmium : < 0.1 ppm

Valeurs nutritionnelles pour 30g (consommation quotidienne recommandée).

| Calories | Protéines | Glucides | Cholestérol | Fibres | Lipides | Sodium | Calcium | Fer | Vitamines A | Vitamines C |
|----------|-----------|----------|-------------|--------|---------|--------|---------|-----|-------------|-------------|
| 100k | 4g | 21g | 0mg | 3g | 0g | 75mg | 4% | 10% | 140% | 20% |

Conservation

Le produit doit être stocké dans un lieu frais et sec, à température ambiante. Conserver le produit dans son emballage d'origine, en évitant de l'exposer à l'air libre et à la lumière du soleil. Dans ces conditions, la durée moyenne de conservation du produit est de 24 mois environ.



Pourquoi le terme de « superaliment » ?

Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme. Les superaliments sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé, principalement parce qu'ils contiennent des composés végétaux appelés phyto-nutriments qui ont des propriétés protégeant et améliorant la santé. Ils sont aussi reconnus pour leur capacité à combattre des maladies et même à freiner le vieillissement.

INFORMATIONS PRODUIT

Que sont les baies de Goji?

Les baies de Goji (*Lycium barbarum*) font partie des aliments les plus riches en nutriments. Ils ont d'excellentes propriétés anti-oxydantes permettent de renforcer le système immunitaire.

Nos baies de Goji sont certifiées biologiques, kasher et végétaliens. Ils sont libres de tous pesticides ou produits chimiques. Ils ne sont pas irradiés.

Quel est le goût de la baie de Goji ?

En un mot, délicieux. Plus précisément, les baies de goji combinent le goût des cerises, des canneberges et des raisins secs. Elles peuvent être consommées au naturel ou ajoutées aux céréales chaudes ou froides.

Les baies de Goji peuvent également être ajoutées aux boissons type smoothies, dans des salades et desserts.

Quels sont les avantages des baies de Goji bio?

Fortes propriétés antioxydantes

Les baies de Goji sont une source supérieure d'antioxydants. Ils dépassent de loin les valeurs ORAC (mesurant la capacité d'absorption des radicaux libres d'un aliment) de n'importe quel fruit commun. Une portion de 100 g de baies de goji contient 25.300 unités ORAC par rapport aux pruneaux (5700 unités), aux myrtilles (2400), aux fraises (1540) et les framboises (1220).

Lutte contre les radicaux libres

Les radicaux libres sont des molécules instables qui, lorsqu'elles ne sont pas neutralisées par des anti-oxydants (vitamines, enzymes, minéraux), endommagent de manière irréversible les principaux constituants des cellules de l'organisme (membranes lipidiques, protéines et ADN) et sont à l'origine de maladies et cancers.

La vieillesse, la maladie, le mode de vie (tabac, pollution, soleil, pesticides, stress, alimentation déséquilibrée riche en sucres et graisses...) favorisent la fabrication de radicaux libres en excès.

Les moyens de lutte sont : une alimentation équilibrée et de qualité et des suppléments nutritionnels riches en antioxydants.

Renforce le système immunitaire

Les baies de Goji sont riches en polysaccharides qui combattent la maladie. De nombreuses études démontrent que les polysaccharides renforcent la capacité du corps à combattre les maladies. Les polysaccharides présents dans les baies de goji ont une structure chimique similaire à des substances présentes dans les champignons échinacée et maitake.

Les baies de Goji sont également une bonne source de vitamine C et de zinc, qui sont également très efficaces dans la lutte contre les maladies.

Régulateur de l'appétit

Les baies de Goji a un index glycémique bas de 29. Les aliments à faible indice glycémique sont lentement convertis en sucre dans le sang, ce qui réduit le besoin du corps pour les calories. La teneur élevée en fibres de baies de goji crée également un sentiment de satiété qui en fait un allié des régimes.

Augmente l'énergie

On trouve abondamment des éléments nutritifs tels que le calcium et la vitamine B1 dans les baies de goji. Ces nutriments aident à convertir rapidement les aliments en énergie.

Quels sont les nutriments présents dans baies de Goji?

Les baies de Goji présentent une grande variété de nutriments qui contribuent à renforcer l'organisme et ses systèmes vitaux. Les principaux éléments nutritifs dans les baies de goji sont :

Polysaccharides: fortifie le système immunitaire.

Vitamine C: antioxydant fournit une forte protection.

Vitamine B: maintient des niveaux d'énergie et les fonctions du corps en bonne santé.

Vitamine E: empêche le stress oxydatif, contribue à maintenir la peau en bonne santé.

Les acides aminés: les baies de goji contiennent tous les 18 acides aminés, dont les huit acides aminés essentiels que le corps ne produit pas.

Les oligo-éléments: Il y en a 21, notamment le zinc, le fer, le cuivre, le calcium, le sélénium, le germanium sesquioxyde et le phosphore.





cranberries



Nom : Cranberries - Canneberge
Nom scientifique : Vaccinium macrocarpon

Produit

Saveur : Typique sans arrière goût
Texture : Moelleuse semblable à la cerise
Couleur : Typique rouge canneberge
Ingrédients : 100% Cranberries bio, sucre de canne bio, huile de tournesol : < 1%
Méthode de séchage : Flux d'air chaud



Le fruit a été produit selon les normes HACCP et selon les standards sanitaires internationaux. Garanti sans OGM ni irradiation. Organigramme de production disponible sur demande

Analyses pesticides et métaux lourds

E.Coli. : <10 ufc/g
Staphylococcus aureus : aucun
Enterobacteriaceen : aucun
Champignons : <100 ufc/g
Levures : <100 ufc/g

Objets étrangers : aucun
Humidité : 14-18%
Pesticides : selon 86/362/EU
Métaux lourds : selon 466/2001/EU

Valeurs nutritionnelles pour 100g

| Calories | Protéines | Glucides | Cholestérol | Fibres | Lipides | Sodium |
|----------|-----------|----------|-------------|--------|---------|--------|
| 329k | 0,23g | 82,1g | <1mg | 5,7g | <0,25g | 6mg |

Conservation

Le produit doit être stocké dans un lieu frais et sec, à température ambiante. Conserver le produit dans son emballage d'origine, en évitant de l'exposer à l'air libre et à la lumière du soleil. Dans ces conditions, la durée moyenne de conservation du produit se situe autour de 18 mois minimum.



Pourquoi le terme de « superaliment » ?

Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les superaliments sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé, principalement parce qu'ils contiennent des composés végétaux appelés phyto-nutriments qui ont des propriétés protégeant et améliorant la santé. Ils sont aussi reconnus pour leur capacité à combattre des maladies et même à freiner le vieillissement.

INFORMATIONS PRODUIT

Que contient la canneberge?

Les canneberges séchées

Les composés antioxydants seraient plus abondants dans les canneberges séchées que dans les canneberges fraîches, à cause de la concentration liée au séchage¹¹.

Elles conserveraient toutefois les mêmes propriétés. Mais leur contenu en sucre ajouté étant souvent élevé, il vaut mieux les consommer en quantité modérée.

Capacité antioxydante

La capacité antioxydante de la canneberge fait désormais l'unanimité auprès de la communauté scientifique. Après le bleuet, ce serait le fruit comportant la meilleure activité antioxydante, avec des valeurs supérieures à celles de nombreux fruits tels que la pomme, le raisin rouge, la fraise, le pamplemousse et la pêche.

Flavonoïdes

La canneberge renferme différents types de flavonoïdes, de puissants antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres du corps et, ainsi, prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de diverses maladies liées au vieillissement.

Les 3 principales classes de flavonoïdes des canneberges sont les anthocyanines (qui donnent la coloration rouge), les flavonols et les proanthocyanines. Ces derniers empêcheraient aussi l'adhérence des bactéries *E. coli* causant les infections aux parois du canal urinaire.

Resvératrol

La canneberge renferme du resvératrol, un polyphénol de la classe des stilbènes. Bien que l'activité antioxydante du resvératrol dans le vin rouge soit très documentée, peu de recherches sur ce composé actif dans la canneberge ont été réalisées. Selon une étude, la concentration de resvératrol dans le jus de canneberge serait comparable à celle présente dans le jus de raisin.

Acide ursolique

La canneberge renferme de l'acide ursolique, une molécule de la classe des triterpènes. Cette molécule aurait un potentiel anticancer en inhibant la prolifération de certains types de cellules cancéreuses (foie et sein)

RECETTES

Employez les canneberges séchées en remplacement des raisins secs dans les muffins, les préparations à pain, les biscuits, etc. Ajoutez-les au muesli ou autres préparations de type granola, dans le couscous ou les tajines.



COLLECTION
Super aliments

graines de chia

Source Unique

Nom : Graines de chia, Chia seeds
Nom scientifique : Salvia Hispanica

Produit

Saveur : Typique avec arrière goût noisette
Texture : Graines mucilagineuses
Couleur : Blanc ou brun
Odeur : Sans
Ingrédients : 100% graines de chia
Processus de fabrication : Nettoyage-Triage-Emballage
Origine : Amérique du sud (Mexique, Argentine, Paraguay etc).
Certification : Biologique, casher, sans OGM, garantie sans (accessible sur demande)
Etiquetage : Produit issu de l'agriculture biologique, conformément au Règlement CE



La graine a été produite selon les normes HACCP et selon les standards sanitaires internationaux. Garanti sans OGM ni irradiation, sans gluten, sans allergène. Organigramme de production disponible sur demande.

Analyses pesticides et métaux lourds

Organo-chlorés : Non décelé (seuil détection 10 ppb)
Organo-phosphorés : Non décelé (seuil détection 10 ppb)
Pyréthroïdes : Non décelé (seuil détection 10 ppb)

Valeurs nutritionnelles pour 100g (consommation quotidienne recommandée).

| | | | | | |
|----------|-----------|----------|-------------|--------|---------|
| Calories | Protéines | Glucides | Cholestérol | Fibres | Lipides |
| 524k | 20g | 37g | 0mg | 33g | 31g |

Source importante d'oméga-3 végétal (environ 60% ALA).
25g de graines fournissent en moyenne 3 à 5 g d'oméga-3.

Conservation

Le produit doit être stocké dans un lieu frais et sec, à température ambiante. Conserver le produit dans son emballage d'origine, en évitant de l'exposer à l'air libre et à la lumière du soleil. Dans ces conditions, la durée moyenne de conservation du produit est de 36 mois environ.



Pourquoi le terme de « superaliment » ?

Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont des superaliments bons pour la santé.

Les superaliments sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé, principalement parce qu'ils contiennent des composés végétaux appelés phyto-nutriments qui ont des propriétés protégeant et améliorant la santé. Ils sont aussi reconnus pour leur capacité à combattre des maladies et même à freiner le vieillissement..

Rappelons néanmoins que la consommation de super-aliments doit se faire dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré qui comprend une variété de fruits frais, légumes, graisses saines et des protéines maigres, et non pas comme un remplacement ou complément d'une alimentation pauvre.

INFORMATIONS PRODUIT

Que sont les graines de chia?

La graine de chia est un aliment nutritif puissant avec des prestations supérieures aux graines de lin. Le chia a un goût très doux (contrairement à d'autres aliments riches en oméga-3) et se mélange parfaitement à d'autres aliments sans en dénaturer le goût. Ils sont extrêmement riches en oméga-3 et sont une très bonne source de fibres et de manganèse. Les graines de chia sont crues, faible en teneur de sodium et sans cholestérol.

Le chia rentre dans la catégorie des aliments à très forte teneur en oméga-3. Ces acides favorisent la santé cardiovasculaire et mentale et bénéficient de nombreuses fonctions organiques.

Où sont cultivées les graines de chia?

Le Chia est originaire du Mexique, il a d'ailleurs donné son nom à l'état du Chiapas « rivière du Chia » au Mexique. Les cultures se développent maintenant en Amérique centrale et du Sud, voire en Californie.

Quels sont les bénéfices des graines de chia?

Riches en oméga-3

Par leur composition, les graines de chia peuvent être classées dans la famille des graines oléagineuses.

On peut comparer le chia aux graines de lin pour sa richesse en Oméga 3, cependant le lin rancit car il ne possède pas d'antioxydant par lui-même contrairement aux graines de chia. Deux cuillères à soupe 2,5 g d'oméga 3.

Riches en antioxydants.

Le chia est une grande source naturelle d'antioxydants, son huile est réputée pour ses qualités alimentaires et cosmétiques.

Protéines

Le chia contient environ 22% de protéines, dont tous les acides aminés essentiels (AAE). Il constitue donc une source précieuse de protéines, ce qui explique son succès auprès des végétariens ou des adeptes du raw food (alimentation crue).

Vitamines et minéraux

le chia est une excellente source de calcium, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc et de cuivre tout en contenant peu de sodium.

Faible teneur en sodium et sans cholestérol.

Le chia contient moins de la moitié de sodium de graines de lin, par portion. Ceci est important pour ceux ayant une pression artérielle élevée et préoccupé par l'apport en sodium. Le chia est sans cholestérol.

Diététique sportive : favorise l'hydratation et développe l'endurance

Etant mucilagineux, Le chia absorbe l'eau et prolonge l'hydratation du corps. D'autre part, il ralentit la conversion des hydrates de carbone (glucides) en sucres simples, ce qui accroît l'endurance en fournissant de l'énergie plus longtemps. Il permet de lutter contre le fameux « coup de barre » que connaissent bien les coureurs de fond.

Régulateur de glycémie : aide au régime diabétique.

Dans l'estomac, mélangées au liquide gastrique, elles deviennent gélatineuses et créent ainsi une barrière entre les hydrates de carbone et les enzymes digestives. Les hydrates de carbone étant absorbés plus lentement, la consommation de graines de chia contribuerait à stabiliser la glycémie, présentant ainsi un intérêt pour les personnes diabétiques

Aide à la perte de poids.

En absorbant 14 fois leur poids en eau, les graines forment un gel volumineux qui procure plus rapidement une sensation de satiété. En l'incorporant dans l'alimentation quotidienne, on augmente les chances de perdre du poids.

Riches en fibres solubles

Les graines de chia contiennent 4.8 grammes de fibres pour une cuillère à soupe, ces fibres sont indispensables à la santé et permettent souvent de régler les problèmes de constipation. Elles sont plus faciles à digérer que les graines de lin et n'ont pas besoin d'être broyées. Deux cuillères à soupe couvrent 30% des besoins en fibres !

Gluten-Free

La protéine de la graine de chia est sans gluten.



LE CHIA EN RÉSUMÉ

Que sont les graines de chia?

- ne contient pas de gluten
- contient entre 22 à 30% de protéines, dont tous les acides aminés essentiels (AAE)
- contient 30% de fibres, pour la plupart solubles

Les fibres alimentaires ne sont pas digérées par l'organisme et passent intactes dans le tube digestif jusqu'au gros intestin. Les fibres solubles (gomme, glucanes, mucilages, pectines & algues) contribuent à abaisser le taux de cholestérol, de ralentir l'absorption du glucose dans le sang (en modérant la sécrétion d'insuline) ; tandis que les fibres insolubles (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses) sont les plus efficaces en cas de constipation, car elles accélèrent le transit intestinal.

- peut absorber 14 fois son poids
- est très riche en antioxydants, ce qui permet de le conserver longtemps & plus facilement que les graines de lin (elles aussi riches en oméga 3) qui rancissent rapidement.
- vitamines & minéraux (pour 100 gr de chia) : 500 mg de calcium, 535 mg de phosphore, 290 mg de magnésium, potassium, 6,5 mg de fer, 3,49 mg de zinc & cuivre, et contient peu de sodium (moins de 0,2 mg).
- contient 16 à 20% d'oméga 3 (de bons acides gras que notre corps ne sait pas fabriquer, et qui sont souvent absents de notre alimentation),
- contient de 5 % à 8 % d'oméga 6 de type gamma-linoléique (AGL).

Sous ce nom barbare se cache quelque chose d'assez simple : c'est un acide gras.

Dans la très grande majorité des cas, cet acide gras est fabriqué par notre corps à partir d'un autre acide gras de type oméga 6 : l'acide linoléique (que l'on trouve dans l'huile de pépins de raisins, de tournesol, de noix, de germe de blé).

Mais, pour transformer le premier (oméga 6 acide linoléique en oméga 6 AGL), tout un système doit être opérationnel, et des co-facteurs doivent être à la disposition de notre corps.

Imaginez en quelque sorte que notre corps est une mini-usine, et les co-facteurs, ces petits ouvriers.

Si les ouvriers sont trop peu nombreux et/ou que l'usine est en mauvais état de fonctionnement : la production est stoppée.

Donc, comme certaines personnes ne sont pas en mesure de synthétiser (= transformer) cet acide gras, et il est intéressant pour elles de puiser cet acide gras (oméga 6 AGL) directement dans une source alimentaire.

L'huile de bourrache (20%) et l'huile d'onagre (10%) sont les

Meilleures sources connues d'oméga 6 de type gamma-linoléique (AGL). 2 cuillères à soupe apportent :

- 2,5 g d'oméga 3
- 4,2 gr de fibres
- 30% des besoins quotidiens en fibres

Intérêts

Les graines de chia peuvent être intéressantes :

- pour les végétariens et/ou les végétaliens, car elles sont riches en protéines & contiennent les 8 acides aminés essentiels.
- en cas de constipation, par leur fort apport en fibres
- pour compléter notre ration d'oméga 3 – attention, les omégas 3 des graines de chia sont du type ALA.
- pour entretenir & conserver une bonne santé de notre système cardio-vasculaire, grâce à ses bons acides gras (oméga 3 de type ALA, et oméga 6 de type AGL)
- pour les diabétiques en les aidant à stabiliser leur glycémie.

Attention au marketing :

Certaines sources utilisent des comparaisons peu réalistes pour faire enfler la notoriété du chia.

Pour exemple, certains déclarent que gramme pour gramme le chia contient : - 6 fois plus de calcium que le lait

- 8 fois plus d'oméga 3 que le saumon

Même si ces 2 déclarations paraissent attrayantes, il faut rester réaliste, et ne pas comparer par poids, mais par portion.

En effet, si on peut tout à fait consommer 100 gr de saumon (ou 100 ml de lait) au cours d'un repas, on ne consommera jamais 100 gr de graines de chia en un jour...

De plus, comme mentionné plus haut, les acides gras oméga 3 de type ALA contenus dans les graines de chia ne sont pas de même nature que les acides gras oméga 3 de type EPA & DHA contenus dans le saumon, et ne sauraient être comparés sérieusement !

Précautions

Contre-indications : selon l'organisme européen Committee for Novel Foods and Processes, le chia présente un potentiel allergène qui n'est pas encore clairement déterminé. Les personnes allergiques à d'autres graines (sésame ou lin, par exemple) doivent donc être prudentes.

Effets indésirables : possibles désordres gastro-intestinaux.



LE CHIA EN CUISINE

De part la présence élevée en acides gras oméga 3, on pourrait penser que cette petite graine est fragile & instable. Au contraire, sa haute teneur en anti-oxydants la rend plus stable que la graine de lin. C'est d'ailleurs un de ses avantages : elle se conserve facilement.

Goût

Le goût des graines de chia est très peu prononcé, ce qui peut être un atout : on peut ainsi la mélanger à tous mets salés ou sucrés.

UTILISATION

Super-aliment :

Certains l'utilisent simplement comme superaliment, et en saupoudrant sur leurs salades ou autres plats, uniquement pour pouvoir bénéficier de leur qualité nutritionnelle.

Pour bénéficier de ses propriétés, il n'est pas nécessaire de mouliner le chia (comme on mouline la graine de lin pour assimiler les acides gras d'oméga 3 qu'elle contient).

Aliment :

Il est possible de les mélanger à toutes sortes d'aliments : dans des préparations sucrées ou salées.

En l'incorporant dans un liquide (jus, smoothie...), dans des céréales, yaourt, pâtes à pain, tarte ou cake.

Elles peuvent être utilisées pour faire des desserts (crèmes, cakes, muffins), ou simplement mélangées à une salade.

Sèches :

Les graines craquent un peu sous la dent lorsqu'elles sont sèches, sans être dures : elles rappellent alors un peu la texture des graines de pavot dans les gâteaux.

De nos jours, en Amérique du Sud, elles sont consommées en une boisson appelée « chia fresca » qui est réalisée à base d'eau, de graines de chia, de jus de citron & de sucre : désaltérant à souhait par temps chaud.

Trempées :

Comme elle est neutre en goût, son utilité culinaire est plus axée sur la consistance qu'elle permet d'obtenir aux mets.

Après environ 30 minutes dans un liquide (eau ou jus), le chia forme une espèce de gel, appelé « mucilage » (grâce à leur couche extérieure qui est riche en fibres solubles).

Remplacer le rôle liant des œufs

Le goût des graines de chia est très peu prononcé, ce qui peut être un atout : on peut ainsi la mélanger à tous mets salés ou sucrés.

Goût

Voici sans doute une des raisons les plus intéressantes d'utilisation des graines de chia en cuisine.

Les végétaliens et/ou les intolérants aux œufs peuvent remplacer l'effet liant de l'œuf avec des graines de chia mises à tremper entières dans un peu d'eau ou directement dans les ingrédients humides.

Quand on met le chia entier, on doit attendre un peu, le temps que les fibres absorbent l'eau & que la consistance de l'œuf se forme (environ 30 minutes).

Conseil : Mettez 4 cuillères à soupe de chia dans un bol, laissez tremper 30 min en remuant 2 à 3 fois.

Le gel formé, conservez-le au frigo 6 jours max. en le mélangeant quotidiennement à toutes vos préparations.



inca berries



Source Unique

| | |
|---------------------------|--|
| Nom : | Physalis séchée - Gooseberry Goldenberry - Inca Berry |
| Nom scientifique : | Physalis Peruviana L. |
| Variété : | Physalis Peruviana |

Produit

| | |
|-------------------------------|--|
| Saveur : | Typique de la physalis séchée, sans arrière-goût. |
| Texture : | Moelleuse et douce, surface ridée semblable au raisin sec |
| Couleur : | Orange doré et brillant |
| Odeur : | Typique |
| Ingrédients : | 100% Incaberries |
| Méthode de séchage : | Flux d'air chaud |
| Catégories de défaut : | Couleur brune, taille : entre 1 et 3% |
| Origine : | Equateur |
| Certification : | Biologique, casher, sans OGM, garantie sans (accessible sur demande) |
| Etiquetage : | Produit issu de l'agriculture biologique, conformément au Règlement CE |



Le fruit a été produit selon les normes HACCP et selon les standards sanitaires internationaux. Garanti sans OGM ni irradiation. Organigramme de production disponible sur demande

Analyses pesticides et métaux lourds

| | | | |
|--------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------|
| Staphylococcus aureus : | aucun | E.Coli. : | aucun |
| Enterobacteriaceen : | aucun | Objets étrangers : | aucun |
| Champignons : | 10.000 ufc/g | Humidité : | 15-18% |
| Levures : | 10.000 ufc/g | Pesticides : | selon 86/362/EU |
| Mesófilos Aerobios : | 10.000 ufc/g | Métaux lourds : | selon 466/2001/EU |
| Total Coli : | < 3 microorganismes /g | Aflatoxins : | selon 466/2001/EU |
| Fecal Coli : | < 3 microorganismes /g | Ocratoxin A : | max. 2.0 ug/kg |

Valeurs nutritionnelles pour 100g (consommation quotidienne recommandée).

| | | | | | | |
|----------|-----------|----------|-------------|--------|---------|--------|
| Calories | Protéines | Glucides | Cholestérol | Fibres | Lipides | Sodium |
| 280k | 7g | 59,5g | 0g | 10,5g | 0g | 88mg |

Conservation

Le produit doit être stocké dans un lieu frais et sec, à température ambiante. Conserver le produit dans son emballage d'origine, en évitant de l'exposer à l'air libre et à la lumière du soleil. Dans ces conditions, la durée moyenne de conservation du produit se situe autour de 12 mois.



Pourquoi le terme de « superaliment » ?

Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les superaliments sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé, principalement parce qu'ils contiennent des composés végétaux appelés phyto-nutriments qui ont des propriétés protégeant et améliorant la santé. Ils sont aussi reconnus pour leur capacité à combattre des maladies et même à freiner le vieillissement.

INFORMATIONS PRODUIT

Qualités gustatives

Elles ont un goût exotique doux avec une consistance semblable à celle des raisins secs. Elles sont pleines de minuscules graines à croquer qui dégagent une saveur merveilleuse, mélange sucré / acidulé ! D'un aspect attrayant jaune / orange, elles sont plus grandes qu'un grain de raisin.

Pourquoi l'incaberry est un super-aliment ?

Elles sont riches en éléments nutritifs tout en offrant une bonne protection anti-oxydante, mais également de nombreux apports :

La Vitamine P (appelée aussi flavonoïdes) : aide le corps à absorber la vitamine C, un antioxydant important. Les flavonoïdes soutiennent les vaisseaux sanguins sains et ont des propriétés anti-inflammatoires. Consommer des aliments riches en flavonoïdes joue un rôle crucial dans la détoxification et l'absorption des nutriments.

La Pectine est une fibre soluble qui aide à réduire le taux de cholestérol et à éviter les pics de sucre sanguin pour les diabétiques.

La Vitamine A renforce le système immunitaire, favorise la croissance et répare les tissus du corps. Elle peut aider à protéger la peau contre les dommages du soleil.

La Vitamine C contient de puissants antioxydants, les flavonoïdes. Les flavonoïdes protègent les vaisseaux du cœur et le sang contre les radicaux libres. La vitamine C contribue également à maintenir de bons niveaux de cholestérol HDL et les aide à la production de collagène et de glycosaminoglycane, qui contribuera à renforcer les parois artérielles.

La Vitamine B l'appui de votre système nerveux, aide à décomposer le sucre et neutraliser l'homocystéine, un acide aminé qui, dans des concentrations élevées, peut entraîner l'athérosclérose et des troubles cardiaques.

Le Phosphore un minéral essentiel qui favorise l'énergie et l'endurance. Il est également essentiel pour la solidité des os.

Les Protéines sont abondantes dans les baies des incas. Elles soutiennent le système immunitaire et nourrissent nos cellules, notamment celles de la peau, des cheveux et des ongles. Les baies contiennent 16% de protéines végétales, donc non grasses.

Comment puis-je utiliser les baies incas?

On peut les consommer seules comme "snacks", mais aussi dans toutes sortes de desserts crus, dans des mélanges de céréales, dans des salades, des smoothies.

Consommation : 30 g sont recommandés comme apport quotidien



COLLECTION



Super aliments

mulberries

Source Unique

Nom : Mulberries
 Nom scientifique : Morus Alba.
 Variété : Fruit du murier blanc

Produit

Saveur : Typique sans arrière-goût
 Texture : Moelleuse et douce
 Couleur : Typique brun
 Odeur : Sans
 Ingrédients : 100% Mulberries
 Méthode de séchage : Flux d'air chaud



Le fruit a été produit selon les normes HACCP et selon les standards sanitaires internationaux. Garanti sans OGM ni irradiation. Organigramme de production disponible sur demande

Analyses pesticides et métaux lourds

| | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------------|-------------------|
| Staphylococcus aureos : | aucun | E.Coli. : | < 10 ufc/g |
| Enterobacteriaceen : | aucun | Objets étrangers : | 0,1 |
| Champignons : | 10.000 ufc/g | Humidité : | 15% |
| Levures : | 10.000 ufc/g | Pesticides : | selon 86/362/EU |
| Mesófilos Aerobios : | 10.000 ufc/g | Métaux lourds : | selon 466/2001/EU |
| Total Coli : | < 3 microorganismes /g | Aflatoxins : | selon 466/2001/EU |
| Fecal Coli : | < 3 microorganismes /g | Ocratoxin A : | max. 2.0 ug/kg |

Valeurs nutritionnelles pour 100g (consommation quotidienne recommandée).

| | | | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| Calories | Protéines | Glucides | Cholestérol | Fibres | Lipides | Sodium |
| 320k | 10g | 73,5g | 0g | 10,5g | <1g | 0mg |

Conservation

Le produit doit être stocké dans un lieu frais et sec, à température ambiante. Conserver le produit dans son emballage d'origine, en évitant de l'exposer à l'air libre et à la lumière du soleil. Dans ces conditions, la durée moyenne de conservation du produit se situe autour de 12 mois.



Pourquoi le terme de « superaliment » ?

Il existe des aliments qui contiennent une variété d'éléments nutritifs dans des proportions favorables au bon fonctionnement de l'organisme.

Ce sont des superaliments bons pour la santé. En voici une liste, qui inclut leurs propriétés spécifiques confirmées. Les superaliments sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé, principalement parce qu'ils contiennent des composés végétaux appelés phyto-nutriments qui ont des propriétés protégeant et améliorant la santé. Ils sont aussi reconnus pour leur capacité à combattre des maladies et même à freiner le vieillissement.

INFORMATIONS PRODUIT

Que sont les mulberries ?

Originaires de Chine, le mûrier blanc était cultivé à la base pour ses feuilles qui constituaient l'aliment exclusif des vers à soie. Aujourd'hui exploitée dans le bassin méditerranéen, cette plante gagne nos assiettes avec ses superfruits, les mulberries.

Riches en vitamine C, en fer et en protéines, ces petites mûres font le bonheur des sportifs et des gens soucieux de leur santé. Elles se consomment séchées et sont très faciles à intégrer dans l'alimentation avec leur saveur très proche de celle des raisins secs.

Quel est le goût de la mulberries ?

Imaginez un grand raisin qui est délicieusement suave et sucré. C'est le goût des mûres. Ils ont une fermeté satisfaisante et une consistance moelleuse.

Comment les consommer ?

Délicieux au naturel, on peut les consommer dans des smoothies, mélanger aux céréales du matin, dans des mélanges sportifs en soutien de l'effort. Ils ne nécessitent aucune préparation.

D'où viennent-elles ?

Les mûriers blancs poussent à l'état sauvage en Turquie. Elles sont récoltées puis séchées au soleil. Les nôtres ont subi un contrôle de certification biologique (Ecocert)

Les bénéfices santé de la mulberry :

Protéine

Bonne source de protéines. Très prisée des sportifs en besoin en tant qu'aliment « énergie »

Fer

Le fer est un minéral essentiel. Il aide à la production d'hémoglobine, ce qui contribue à apporter de l'oxygène dans le corps. Sa haute teneur en vitamine C permet de mieux absorber le fer, ce qui en fait l'aliment idéal pour lutter contre l'anémie et la fatigue. Une portion de mulberries fournit environ 20 pour cent de l'apport quotidien recommandé en fer.

Calcium

Aliments riches en calcium, elles aident à maintenir des os solides et en bonne santé et de soutiennent le bon fonctionnement des nerfs et des muscles. Le calcium n'est pas produit par le corps et doit être obtenu par l'alimentation.

La vitamine C

La vitamine C aide à renforcer le système immunitaire de tenir les rhumes et les gripes. Il peut prendre en charge un fonctionnement optimal du système nerveux, y compris les yeux et les fonctions cérébrales. La vitamine C assure également la protection arthritique en aidant à réduire l'inflammation.

Fibre

Assez riches en fibres, vital pour les régimes de promouvoir la santé optimale et la prévention des maladies. Il peut aider à maintenir les niveaux sains de cholestérol et une glycémie normale.

Le resvératrol

Les Mulberries ont un niveau élevé de resvératrol. Cet antioxydant permet de lutter contre les dommages des radicaux libres et de nombreuses études suggèrent que le resvératrol peut aider à promouvoir la bonne santé cardiaque. Autres avantages du resvératrol :

- La lutte contre l'inflammation
- Revitaliser les cellules nerveuses
- Réduire l'accumulation de plaque dans les artères
- Abaisser le taux de cholestérol LDL
- Maintenir un bon poids-santé
- Effet anti-vieillessement
- Lutte contre le stress oxydatif et le cholestérol sanguin élevé
- Protection contre les cancers (sein, côlon, prostate, du pancréas estomac, et cancers de la thyroïde).
- Lutter contre la maladie du foie en réduisant le taux de graisse produite dans le foie

