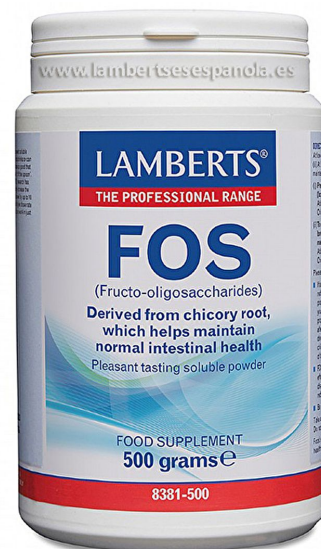


Fos Fructo-oligosaccharides 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Prébiotique naturel. Extrait de la racine de Chicorée.

LA DESCRIPTION

Les fructo-oligosaccharides (FOS) sont un type de fibres solubles présentes dans divers légumes comme la chicorée et les oignons. Ce composé naturel ne peut être que partiellement digéré par l'homme, laissant les portions non digérées comme nourriture pour les bactéries « amicales », les espèces de bifidobactéries et de lactobacilles.

Cet effet prébiotique signifie qu'à mesure que les bactéries bénéfiques « amicales » se multiplient, les bactéries nocives et les levures sont contrôlées, ce qui réduit la production de toxines. Cela entraîne un meilleur tonus intestinal, des selles plus régulières et une réduction des « inconforts » digestifs.

Des recherches ont montré que seulement 2 semaines d'ingestion quotidienne de 8 g de FOS peuvent multiplier par 10 le nombre de bactéries intestinales bénéfiques.

De nombreux chercheurs travaillant dans ce domaine estiment que les produits prébiotiques sont largement sous-évalués par rapport à la popularité des probiotiques.

LAMBERTS[®] FOS est un prébiotique naturel extrait des racines de chicorée, et l'inuline de chicorée contribue à une fonction intestinale normale en augmentant la fréquence des selles.

Cette poudre sucrée soluble, qui peut être mélangée à des boissons chaudes ou froides, saupoudrée sur des céréales, des soupes ou des ragoûts. Il convient à tous les âges, y compris aux enfants et aux femmes enceintes, il s'adresse également aux personnes qui suivent un régime sans levure et à celles qui prennent des médicaments. Il n'est pas irritant et peut être utilisé en entretien.

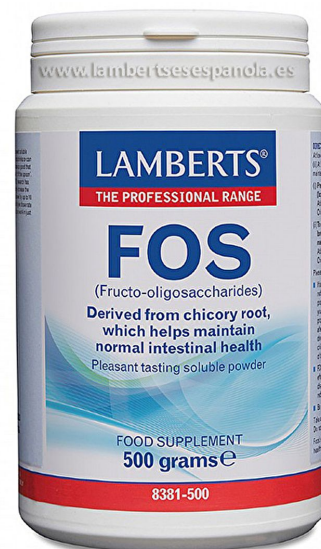
Poudre soluble blanche.

Informations nutritionnelles	pour 100g	pour 20g
Énergie	822 kj/204 kcal	164 kj/41 kcal
Glucides (Fructo-oligosaccharides)	95g	19g



Fos Fructo-oligosaccharides 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Convient aux végétariens et végétaliens et sans lactose ni gélatine.

Convient aux diabétiques.

La liste d'allergènes suivante est exclue : ingrédients contenant du blé, de l'orge, du soja, des œufs, du lait (et produits laitiers), du lactose, des fruits à coque, des sulfites, du céleri, de la levure et du gluten.

Précautions

Si l'un de ces apports provoque des flatulences excessives, réduisez-en la quantité et augmentez-la progressivement. Les flatulences sont un signe positif que le produit a atteint l'intestin et les gaz produits peuvent provoquer des flatulences au début, mais après quelques jours, elles disparaîtront. Pour des apports supérieurs à 10 g (ou 5 g chez l'enfant), diviser la dose journalière en 2 prises, une en fin de journée, permettra de réduire les flatulences.

Le FOS peut provoquer un gonflement temporaire. Il s'agit d'un effet à court terme et une fois que votre système « s'accélère », les ballonnements disparaîtront. Si les ballonnements persistent pendant plus de 3 jours, réduisez la consommation quotidienne de FOS.

L'apport quotidien recommandé varie en fonction du niveau de fibres dans votre alimentation :

Entretien de la flore intestinale :	Dose initiale	Dose d'entretien
Adultes	5g	10g
Enfants de 4 ans et plus	2,5g	5g

Aide au transit intestinal :	Dose initiale de 3 jours	Dose complète normale	Dose maximale. Entretien régulier
Adultes	5g	essaye 15g	20g
Enfants de 4 ans et plus	2,5g	Essayez 5g	10g

Remarque : Une cuillère à café bien remplie = 5 g



Fos Fructo-oligosaccharides 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



* Si l'un de ces apports provoque des flatulences excessives, réduisez la quantité et augmentez-la progressivement. Les flatulences sont un signe positif que le produit a atteint l'intestin et les gaz produits peuvent provoquer des flatulences au début, mais après quelques jours, elles disparaîtront. Pour des apports supérieurs à 10 g (ou 5 g chez l'enfant), diviser la dose journalière en 2 prises, dont une en fin de journée, permettra de réduire les flatulences.

* Les Fos Fructooligosaccharides peuvent provoquer un gonflement temporaire. Il s'agit d'un effet à court terme et une fois que votre système « s'accélère », les ballonnements disparaîtront. Si le gonflement persiste pendant plus de 3 jours, réduisez la consommation quotidienne de Fos Fructooligosaccharides.

* Boire au moins 2 litres de liquide par jour.
Ingérer comme indiqué. Ne dépassez pas la dose journalière expressément recommandée.

