

## Grains de Sarrasin Bio 500 g

EAN: 8429215120785

FABRICANTE: NATURCID



*Le sarrasin (*Fagopyrum esculentum*) est une pseudo-céréale, il n'appartient pas à la famille des graminées (contrairement au blé, au seigle, à l'orge ou à l'avoine). Il ne contient pas de gluten et constitue une excellente source de protéines et d'acides aminés.*

### LA DESCRIPTION

Riche en riboflavine (vitamine B2), niacine (vitamine B3), phosphore et magnésium.

Source de fibres, protéines, fer et potassium.

### Propriétés:

- Contribue au métabolisme normal du fer.
- Contribue à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs.
- Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et immunitaire.
- Contribue au fonctionnement normal des membranes cellulaires.
- Réduit la fatigue et l'épuisement.
- Contribue au maintien et à la conservation de la masse musculaire.

**Mode d'emploi :** laver les grains à l'eau froide. Porter à ébullition avec deux fois son volume d'eau. Laissez cuire à feu modéré pendant 20 minutes.

### Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1 521 kJ ? 359 kcal
Graisses	1,75g
C'est saturé	0,30g
Les glucides	71g
Dont les sucres	0,40g
Fibre	3,70g
Protéines	13g
Sel	0,005g



## Grains de Sarrasin Bio 500 g

EAN: 8429215120785

FABRICANTE: NATURCID



---

Vitamines	%*VRN par 100gr	
Riboflavine (B2)	0,42 mg	30%
Niacine (B3)	7,02 mg	44%
Minéraux		
Fer	2,20 mg	quinze%
Potassium	460 mg	23%
Correspondre	347 mg	cinquante%
Magnésium	231mg	62%

\*Valeurs de référence des nutriments.

- Aucun allergène.
- Ne contient pas d'organismes génétiquement modifiés (non OGM) ni irradiés.
- Emballage sans BPA.
- Conserver à température ambiante, dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

