

Flocons d'épeautre 350 g Eco

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



L'épeautre est aussi appelé blé vert ou blé sauvage. C'est une céréale qui possède de nombreuses propriétés nutritionnelles, elle est très énergétique puisque ses principaux nutriments sont les glucides, même si elle apporte moins de calories que la farine de blé, elle se distingue par sa teneur en protéines.

LA DESCRIPTION

Il est idéal pour les sportifs car il procure une sensation de satiété et se digère très bien. L'épeautre a une qualité nutritionnelle supérieure à celle du blé. Pour fabriquer la farine de blé, seul l'endosperme est utilisé, tandis que pour l'épeautre, c'est la totalité du grain (endosperme, son et germe) qui est utilisée. En revanche, le gluten d'épeautre est plus fragile et soluble dans l'eau, il est donc mieux toléré par l'organisme. Avec une teneur en protéines plus élevée que celle du blé tendre. Bien qu'il ne soit pas sans gluten, de nombreuses personnes intolérantes au gluten peuvent tolérer l'épeautre. Il a une légère touche de noisette et une saveur plus sucrée que le blé. Étant un produit biologique, il est cultivé dans le respect de l'environnement et sans modifications génétiques ni substances ajoutées, il conserve donc toute sa saveur et sa qualité nutritionnelle.

SOURCE DE FIBRES ET DE PROTÉINES. PAS DE SEL

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (pour 100 g)

Énergie.....1341 kJ / 361 kcal

Matières grasses.....1,6 g .

dont saturés.....0,5 g.

Glucides.....64,0 g.

dont sucres.....0,5 g.

Fibres alimentaires.....3,0 g.

Protéines.....12,0 g.

Sel 0 g.



Flocons d'épeautre 350 g Eco

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



Ingrédients :

Flocons d'ÉPEAUTRE (Gluten)*

*Issu de l'agriculture biologique.

Avertissement allergène : Contient du GLUTEN .

Peut contenir des traces de fruits à coque et de sésame

Mode d'emploi :

Il peut être préparé sous forme de porridge, ou simplement comme petit-déjeuner sain mélangé à n'importe quel lait végétal, boisson végétale ou smoothie. Il peut être ajouté aux recettes de pâtisserie ou de pain. Une option différente : vous pouvez ajouter de l'agave, du riz ou tout autre sirop à une poignée de flocons d'épeautre et les faire griller sous le grill jusqu'à créer des grappes qui, hachées et ajoutées à n'importe quel yaourt au lait ou végétal, rendront votre petit-déjeuner plus croquant et délicieux.

Bénéfices : Les protéines contribuent à :

- Augmenter la masse musculaire
- Préserver la masse musculaire
- Maintenir les os dans des conditions normales

Conserver dans un endroit frais (inférieur à 18°C), sec, à l'abri du soleil et isolé du sol. A consommer de préférence avant la date indiquée sur l'emballage.

