



Diversibaby
De bébé à gourmet

VALEURS NUTRITIONNELLES ET BIENFAITS

SOMMAIRE



LES FRUITS ET LÉGUMES

P. 2 À 39



POISSONS, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

P. 40 À 56



LES FÉCULENTS

P. 57 À 74



VIANDES, GIBIERS ET PRODUITS TRIPPIERS

P. 75 À 86



LÉGUMINEUSES, ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES

P. 87 À 102

VALEURS NUTRITIONNELLES ET BIENFAITS



LES FRUITS ET LÉGUMES

ABRICOT

L'abricot est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (45,9kcal/100g), en eau (86,6g/100g), en protéines (1,4g/100g), en glucides (9,2g/100g), en lipides (0,39g/100g), en fibres (2g/100g), en acides saturés (0,02g/100g), en acides mono-insaturés (0,17g/100g), en acides polyinsaturés (0,07g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à renforcer le système immunitaire, à faciliter la digestion et réguler le transit, à protéger la peau et préserver la vue, à maintenir les os et les dents en bonne santé, à soulager les douleurs musculaires et articulaires, à améliorer la santé du cœur, à éviter la fatigue et à éliminer les toxines.

FAMILLE : fruit à noyau originaire de Chine

SAISONNALITÉ : juin à août

PRIX AU KILO : 2€

AMANDE

L'AMANDE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (593KCAL/100G), EN EAU (2,6G/100G), EN PROTÉINES (23,6G/100G), EN GLUCIDES (5,6G/100G), EN LIPIDES (52,9G/100G), EN FIBRES (7,6G/100G), EN AG SATURÉS (4,27G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (35,3G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (10,5G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LE TRANSIT INTESTINAL, À RENFORCER LES FONCTIONS COGNITIVES, À LUTTER CONTRE LES FRINGALES ET LES PROBLÈMES CARDIAQUES. ELLE EST ANTIOXYDANTE ET ANTISTRESS.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À JUILLET POUR LES AMANDES FRAICHES

PRIX AU KILO : 10€

ANANAS

L'ANANAS EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (47,3KCAL/100G), EN EAU (85,9G/100G), EN PROTÉINES (0,54G/100G), EN GLUCIDES (10,2G/100G), EN LIPIDES (0,24G/100G), EN FIBRES (1,6G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,08G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À PRÉVENIR LES RHUMES ET LES INFECTIONS, À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À SOULAGER LES DOULEURS ET L'ARTHROSE ET À LUTTER CONTRE LA RÉTENTION D'EAU.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES D'AMAZONIE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À AVRIL

PRIX AU KILO : 2€

BANANE

LA BANANE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (88,1KCAL/100G), EN EAU (75,2G/100G), EN PROTÉINES (0,9G/100G), EN GLUCIDES (20,2G/100G), EN LIPIDES (0,22G/100G), EN FIBRES (1G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RÉGULER LE TRANSIT INTESTINAL, À COMBATTRE LE STRESS ET LA DÉPRESSION, À LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À COMBATTRE LES ULCÈRES DE L'ESTOMAC, À RENFORCER LES OS, À LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET COMBATTRE L'INSOMNIE.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JANVIER À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 1€

BRUGNON

LE BRUGNON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (54,2KCAL/100G), EN EAU (86,8G/100G), EN PROTÉINES (1,16G/100G), EN GLUCIDES (8,9G/100G), EN LIPIDES (0,31G/100G), EN FIBRES (2,3G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,12G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,15G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA CICATRISATION, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, AUX PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES ET AU BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À AOÛT

PRIX AU KILO : 6€

CASSIS

Le cassis est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (54,2KCAL/100G), en eau (80G/100G), en protéines (1,3G/100G), en glucides (9G/100G), en lipides (0,57G/100G), en fibres (5,8G/100G), en AG saturés (0,05G/100G), en AG mono-insaturés (0,08G/100G), en AG polyinsaturés (0,24G/100G).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à protéger le cœur et les vaisseaux, à renforcer les défenses immunitaires, à atténuer les rhumatismes et les douleurs articulaires, à favoriser la digestion et le transit intestinal, à soigner les troubles circulatoires et les hémorroïdes, à éliminer les toxines et purifier l'organisme, à soulager la toux, les rhumes et les migraines, à combattre la fatigue et lutter contre la dépression.

FAMILLE : BAIE SAUVAGE ORIGINAIRES D'EUROPE

SAISONNALITÉ : JUILLET À AOÛT

PRIX AU KILO : 24€

CERISE

La cerise est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

Elle se caractérise par sa teneur en énergie (66,5KCAL/100G), en eau (81,1G/100G), en protéines (1,2G/100G), en glucides (14,1G/100G), en lipides (0,27G/100G), en fibres (1,7G/100G), en AG saturés (0,05G/100G), en AG mono-insaturés (0,06G/100G), en AG polyinsaturés (0,07G/100G).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à maintenir le foie et les reins en bonne santé, à améliorer la circulation sanguine, à lutter contre l'obésité, à améliorer la qualité du sommeil, à diminuer les douleurs musculaires et courbatures.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINAIRES DU MOYEN-ORIENT

SAISONNALITÉ : MAI À JUILLET

PRIX AU KILO : 4€

CHÂTAIGNE

LA CHÂTAIGNE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CHÂTAIGNE GRILLÉE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (203KCAL/100G), EN EAU (40,5G/100G), EN PROTÉINES (3,17G/100G), EN GLUCIDES (42,6G/100G), EN LIPIDES (2,2G/100G), EN FIBRES (5,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,41G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,75G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,86G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À SE PROTÉGER CONTRE LES INFECTIONS, À COMBATTRE LA FATIGUE ET LES CRAMPES, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT ET À PROCURER UN EFFET DE SATIÉTÉ.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRES D'EUROPE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 9€

CITRON

LE CITRON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (33,5KCAL/100G), EN EAU (90G/100G), EN PROTÉINES (0,8G/100G), EN GLUCIDES (2,9G/100G), EN LIPIDES (0,45G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,13G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À PRÉVENIR DES INFECTIONS, À MAINTENIR LA SOLIDITÉ DES OS, À TRAITER LA CONSTIPATION, À AMÉLIORER LA QUALITÉ DE LA PEAU, À DÉTOXIFIER LE FOIE ET À RÉDUIRE LE STRESS.

FAMILLE : AGRUME ORIGINAIRES D'INDE

SAISONNALITÉ : FÉVRIER À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 2€

CLÉMENTINE

LA CLÉMENTINE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (44,6KCAL/100G), EN EAU (85,6G/100G), EN PROTÉINES (0,7G/100G), EN GLUCIDES (10G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (1,4G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DIMINUER LES DOULEURS MUSCULAIRES, À STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL, À LUTTER CONTRE LE RHUME ET LA FIÈVRE, À RENFORCER LES OS ET PRÉSERVER LA VUE, À DONNER DE L'ÉNERGIE ET DIMINUER LA FATIGUE.

FAMILLE : AGRUME ORIGINNAIRE DE CHINE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À FÉVRIER

PRIX AU KILO : 3€

COING

LE COING EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (27,7KCAL/100G), EN EAU (83G/100G), EN PROTÉINES (0,4G/100G), EN GLUCIDES (6,3G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (3,2G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA CICATRISATION, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR ET À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINNAIRE D'ASIE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 2€

DATTE

LA DATTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE DATTE SÉCHÉE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (246KCAL/100G), EN EAU (22,8G/100G), EN PROTÉINES (2,1G/100G), EN GLUCIDES (58,1G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (7,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,08G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,08G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES, AU FONCTIONNEMENT DES REINS, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS ET À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINAIRES D'AFRIQUE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 6€

FIGUE

LA FIGUE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (56KCAL/100G), EN EAU (81,2G/100G), EN PROTÉINES (1,02G/100G), EN GLUCIDES (12,3G/100G), EN LIPIDES (0,3G/100G), EN FIBRES (2,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,05G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,12G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES, AU FONCTIONNEMENT DES REINS, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS ET À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINAIRES DE SYRIE

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 2€

FRAISE

LA FRAISE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (30KCAL/100G), EN EAU (91,3G/100G), EN PROTÉINES (0,7G/100G), EN GLUCIDES (5,3G/100G), EN LIPIDES (0,3G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,15G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LE TRANSIT ET COMBATTRE LA CONSTIPATION, À PROTÉGER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES YEUX, À AMÉLIORER LES CAPACITÉS DU CERVEAU, À ÉLIMINER LES BACTÉRIES ET BLANCHIR LES DENTS, À DIMINUER LES INFLAMMATIONS, À BOOSTER L'HUMEUR ET ÉVITER LA DÉPRESSION.

FAMILLE : FRUIT À PÉPINS ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE

SAISONNALITÉ : MAI À JUILLET

PRIX AU KILO : 3€

FRAMBOISE

LA FRAMBOISE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (42,6KCAL/100G), EN EAU (84,7G/100G), EN PROTÉINES (1,3G/100G), EN GLUCIDES (5,5G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (6,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,37G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DU CŒUR, À DIMINUER L'INFLAMMATION, À AMÉLIORER LE TRANSIT INTESTINAL, À SOULAGER LA CONSTIPATION, À PRÉVENIR L'ANÉMIE ET À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE.

FAMILLE : BAIE SAUVAGE ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 10€

FRUIT DE LA PASSION

LE FRUIT DE LA PASSION EST RICHE EN VITAMINES (A, B2, B3, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (72,8KCAL/100G), EN EAU (72,9G/100G), EN PROTÉINES (2,2G/100G), EN GLUCIDES (11,8G/100G), EN LIPIDES (0,7G/100G), EN FIBRES (10,6G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,08G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,41G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À ÉLIMINER LES TOXINES ET NETTOYER LE COLON, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET L'ANÉMIE, À FAVORISER LA SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DU BRÉSIL

SAISONNALITÉ : JANVIER À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 12€

GOYAVE

LA GOYAVE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (34KCAL/100G), EN EAU (83,5G/100G), EN PROTÉINES (0,90G/100G), EN GLUCIDES (5,82G/100G), EN LIPIDES (0,50G/100G), EN FIBRES (5,20G/100G), EN AG SATURÉS (0,21G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,31G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX SANGUINS, À RENFORCER LES OS ET PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE, À SOULAGER LES MAUX DE DENTS ET LES MAUX DE GORGE, À PROTÉGER LES ORGANES, À FACILITER LA DIGESTION ET LUTTER CONTRE LA DIARRHÉE, À ÉLIMINER LES TOXINES ET PURIFIER L'ORGANISME, À DONNER DE L'ÉNERGIE ET FAVORISER LE SOMMEIL.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE CENTRALE

SAISONNALITÉ : DÉCEMBRE À FÉVRIER

PRIX AU KILO : 5€

GRENADE

LA GRENADE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (74,2KCAL/100G), EN EAU (81G/100G), EN PROTÉINES (0,95G/100G), EN GLUCIDES (16,2G/100G), EN LIPIDES (0,3G/100G), EN FIBRES (1G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,06G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À RENFORCER LES OS ET LES MUSCLES, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À BOOSTER LES PERFORMANCES SPORTIVES, À MAINTENIR LA PEAU LISSE ET JEUNE.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE PERSE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 4€

GROSEILLE

LA GROSEILLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (37,7KCAL/100G), EN EAU (83,2G/100G), EN PROTÉINES (1,3G/100G), EN GLUCIDES (5G/100G), EN LIPIDES (0,6G/100G), EN FIBRES (5,3G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,08G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À DÉTOXIFIER ET PURIFIER L'ORGANISME, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À ATTÉNUER LES DOULEURS ARTICULAIRES, À SOULAGER LA TOUX ET LES MIGRAINES, À COMBATTRE ET DIMINUER LA FATIGUE.

FAMILLE : BAIE SAUVAGE ORIGINAIRES D'EURASIE

SAISONNALITÉ : JUILLET À AOÛT

PRIX AU KILO : 3€

KAKI

LE KAKI EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (54,4KCAL/100G), EN EAU (80,7G/100G), EN PROTÉINES (0,6G/100G), EN GLUCIDES (12,4G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (4,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,04G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA CROISSANCE DES OS, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DE LA PEAU, DE LA VISION ET DES YEUX.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À JANVIER

PRIX AU KILO : 2,50€

KIWI

LE KIWI EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (49,7KCAL/100G), EN EAU (84,1G/100G), EN PROTÉINES (1,14G/100G), EN GLUCIDES (8,8G/100G), EN LIPIDES (0,61G/100G), EN FIBRES (2,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,33G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION, À LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À FAVORISER LA CICATRISATION ET PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE, À PROTÉGER LA PEAU ET AMÉLIORER LA SANTÉ DES YEUX, À DONNER DE L'ÉNERGIE, À ÉVITER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET ÉVITER LE RHUME.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À AVRIL

PRIX AU KILO : 2€

LITCHI

LE LITCHI EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (68,5KCAL/100G), EN EAU (81,8G/100G), EN PROTÉINES (0,83G/100G), EN GLUCIDES (15,36G/100G), EN LIPIDES (0,44G/100G), EN FIBRES (0,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,09G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,12G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,13G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LES VAISSEAUX, À PROTÉGER LES ORGANES, À BOOSTER LE MORAL ET LUTTER CONTRE LA FATIGUE, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET RESPIRATOIRE, À SOULAGER LES MAUX DE TÊTE ET DE VENTRE, À FACILITER LA DIGESTION ET RÉGULER LE TRANSIT INTESTINAL, À HYDRATER ET PROTÉGER LES CELLULES DE LA PEAU.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À JANVIER

PRIX AU KILO : 7€

MANDARINE

LA MANDARINE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (44,6KCAL/100G), EN EAU (85,6G/100G), EN PROTÉINES (0,7G/100G), EN GLUCIDES (10G/100G), EN LIPIDES (0,26G/100G), EN FIBRES (1,4G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À COMBATTRE LA GRIPPE ET LE RHUME, À DÉTOXIFIER L'ORGANISME ET À LUTTER CONTRE LA FATIGUE.

FAMILLE : AGRUME ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À JANVIER

PRIX AU KILO : 1,50€

MANGUE

LA MANGUE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (56,3KCAL/100G), EN EAU (82,1G/100G), EN PROTÉINES (0,6G/100G), EN GLUCIDES (12,5G/100G), EN LIPIDES (0,32G/100G), EN FIBRES (2,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,07G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,12G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,06G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA DIGESTION ET À LIMITER LA CONSTIPATION, À LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET PRÉVENIR L'ANÉMIE, À STIMULER LE CERVEAU ET À AMÉLIORER LA MÉMOIRE, À REFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À RÉGULER L'APPÉTIT, À MAINTENIR LA PEAU ET LA VUE EN BONNE SANTÉ.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES D'INDE

SAISONNALITÉ : MARS À JUILLET

PRIX AU KILO : 8€

MARRON

LE MARRON EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (200KCAL/100G), EN EAU (62,7G/100G), EN PROTÉINES (1,96G/100G), EN GLUCIDES (28,8G/100G), EN LIPIDES (1,4G/100G), EN FIBRES (4G/100G), EN AG SATURÉS (0,25G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,38G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,55G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, HORMONALE ET OSSEUSE, AU DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME NERVEUX, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ET À RÉDUIRE LES EFFETS INDÉSIRABLES DE CERTAINS TRAITEMENTS MÉDICAUX.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRES D'EUROPE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 7€

MELON

LE MELON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (34,1KCAL/100G), EN EAU (90,1G/100G), EN PROTÉINES (0,83G/100G), EN GLUCIDES (7,3G/100G), EN LIPIDES (0,14G/100G), EN FIBRES (0,9G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DU CŒUR EN BONNE SANTÉ, À BOOSTER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, À FAVORISER L'ÉLIMINATION DES TOXINES, À PROTÉGER LES ARTICULATIONS, LES MUSCLES ET LES OS, À HYDRATER LA PEAU ET RENFORCER LA VUE.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINNAIRE D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 3€

MIRABELLE

LA MIRABELLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (61,8KCAL/100G), EN EAU (82,7G/100G), EN PROTÉINES (0,72G/100G), EN GLUCIDES (12,4G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (2,3G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA CICATRISATION, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES ET AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINNAIRE DE CHINE

SAISONNALITÉ : AOÛT À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 3€

MÛRE

LA MÛRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (35,3KCAL/100G), EN EAU (86,6G/100G), EN PROTÉINES (1,39G/100G), EN GLUCIDES (5,5G/100G), EN LIPIDES (0,56G/100G), EN FIBRES (5,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,05G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,32G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA PROTECTION DU CŒUR ET DES ARTÈRES, À RÉDUIRE LES INFLAMMATIONS, À FORTIFIER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À HYDRATER ET RAFRAÎCHIR L'ORGANISME, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

FAMILLE : BAIE SAUVAGE ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUILLET À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 39€

MYRTILLE

LA MYRTILLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (50KCAL/100G), EN EAU (83,8G/100G), EN PROTÉINES (0,74G/100G), EN GLUCIDES (10G/100G), EN LIPIDES (0,33G/100G), EN FIBRES (2,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,14G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS, À ACCROÎTRE LA VISION NOCTURNE ET À CONTRÔLER LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG.

FAMILLE : BAIE SAUVAGE ORIGINAIRES D'EURASIE

SAISONNALITÉ : JUILLET À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 20€

NECTARINE

LA NECTARINE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (42,6KCAL/100G), EN EAU (87,8G/100G), EN PROTÉINES (1,4G/100G), EN GLUCIDES (7,69G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (2,12G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,04G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA CICATRISATION, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VISION.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINAIRO DE CHINE

SAISONNALITÉ : JUIN À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 4€

NOISETTE

LA NOISETTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (604KCAL/100G), EN EAU (4,8G/100G), EN PROTÉINES (11G/100G), EN GLUCIDES (5,7G/100G), EN LIPIDES (59,7G/100G), EN FIBRES (13,2G/100G), EN AG SATURÉS (4,33G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (45,9G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (6,52G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LUTTER CONTRE LES MALADIES, À STIMULER LE CERVEAU ET RENFORCER L'IMMUNITÉ, À FORTIFIER LES OS ET COMBATTRE L'OSTÉOPOROSE, À MAINTENIR LA PEAU ET LES CHEVEUX EN BONNE SANTÉ, À DIMINUER LE STRESS ET AMÉLIORER L'HUMEUR, À COMBATTRE LA FATIGUE, LA DOULEUR ET LES CRAMPES.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRO D'ASIE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 8€

Noix

LA NOIX EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (650KCAL/100G), EN EAU (2,9G/100G), EN PROTÉINES (12,8G/100G), EN GLUCIDES (3,5G/100G), EN LIPIDES (65G/100G), EN FIBRES (6,2G/100G), EN AG SATURÉS (5,75G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (12,2G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (46,4G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LA MÉMOIRE ET L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE, À DIMINUER LE STRESS, À NOURRIR ET ASSOUPLIR LA PEAU, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À AMÉLIORER LA SANTÉ ET ÉVITER LES MALADIES (DU CŒUR, DIABÈTE, CHOLESTÉROL).

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 4,50€

Noix de coco

LA NOIX DE COCO EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (350KCAL/100G), EN EAU (44,6G/100G), EN PROTÉINES (3,86G/100G), EN GLUCIDES (5G/100G), EN LIPIDES (35G/100G), EN FIBRES (9,5G/100G), EN AG SATURÉS (30,8G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,5G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET LE MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS, À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR ET À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE MALAISIE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À FÉVRIER

PRIX AU KILO : 1,50€

ORANGE

L'ORANGE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (43,6KCAL/100G), EN EAU (87,1G/100G), EN PROTÉINES (1G/100G), EN GLUCIDES (8,7G/100G), EN LIPIDES (0,16G/100G), EN FIBRES (1,6G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,03G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER L'IMMUNITÉ ET NETTOYER L'ORGANISME, À LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ, À RENFORCER LES OS ET PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE, À DONNER DE L'ÉNERGIE ET DIMINUER LA FATIGUE, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET FACILITER LE TRANSIT, À HYDRATER LA PEAU, À BAISSE LA FIÈVRE ET LUTTER CONTRE LE RHUME.

FAMILLE : AGRUME ORIGINNAIRE DE CHINE

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À MARS

PRIX AU KILO : 1€

PAMPLEMOUSSE

LE PAMPLEMOUSSE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (32,7KCAL/100G), EN EAU (90,4G/100G), EN PROTÉINES (0,78G/100G), EN GLUCIDES (5,9G/100G), EN LIPIDES (0,17G/100G), EN FIBRES (1,2G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION ET ATTÉNUER LES NAUSÉES, À RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, À LUTTER CONTRE LA RÉTENTION D'EAU, À AMÉLIORER LA SOLIDITÉ DES OS ET À FACILITER L'ÉLIMINATION DES TOXINES.

FAMILLE : AGRUME ORIGINNAIRE D'ASIE

SAISONNALITÉ : MAI À JUILLET

PRIX AU KILO : 1,50€

PAPAYE

LA PAPAYE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (31,4KCAL/100G), EN EAU (88,8G/100G), EN PROTÉINES (0,66G/100G), EN GLUCIDES (6,7/100G), EN LIPIDES (0,22G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,06G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,04G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LA VUE, À STIMULER LA DIGESTION ET LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À COMBATTRE L'INFLAMMATION ET DIMINUER LES DOULEURS, À MAINTENIR LA PEAU ET LES CHEVEUX EN BONNE SANTÉ.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DU MEXIQUE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 6€

PASTÈQUE

LA PASTÈQUE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (31,3KCAL/100G), EN EAU (90,9G/100G), EN PROTÉINES (0,61G/100G), EN GLUCIDES (6,7G/100G), EN LIPIDES (0,12G/100G), EN FIBRES (0,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À RÉGULER LA FLORE INTESTINALE, À RAFRAÎCHIR ET PURIFIER L'ORGANISME, À ÉVITER LES CRAMPES MUSCULAIRES ET LES COURBATURES, À HYDRATER ET PROTÉGER LA PEAU.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINAIRES D'AFRIQUE

SAISONNALITÉ : JUIN À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 2,50€

PÊCHE

LA PÊCHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (42,7KCAL/100G), EN EAU (87,8G/100G), EN PROTÉINES (0,91G/100G), EN GLUCIDES (9,2G/100G), EN LIPIDES (0,25G/100G), EN FIBRES (1,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,08G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À ÉLIMINER LES TOXINES ET NETTOYER LE CORPS, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À DÉSALTÉRER ET AUGMENTER LA SENSATION DE SATIÉTÉ, À RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER LE SOMMEIL, À PROTÉGER LA PEAU ET FAVORISER LE BRONZAGE NATUREL, À PRÉSERVER LA SANTÉ DES YEUX ET DES CHEVEUX.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINNAIRE DE CHINE

SAISONNALITÉ : JUIN À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 1,50€

PIGNON

LE PIGNON DE PIN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (641KCAL/100G), EN EAU (3,3G/100G), EN PROTÉINES (14,7G/100G), EN GLUCIDES (5G/100G), EN LIPIDES (62,5G/100G), EN FIBRES (2,8G/100G), EN AG SATURÉS (9,62G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (23,5G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (26,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DIMINUER LE STRESS ET LA FATIGUE CHRONIQUE, À LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION, À ÉVITER LES TROUBLES DIGESTIFS, À RENFORCER LA MÉMOIRE ET L'ACTIVITÉ CÉRÉbraLE, À PROCURER UN EFFET DE SATIÉTÉ, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINNAIRE DE LA MÉDiterranée

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À MARS

PRIX AU KILO : 49€

PISTACHE

LA PISTACHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (569KCAL/100G), EN EAU (1,8G/100G), EN PROTÉINES (23,7G/100G), EN GLUCIDES (9,3G/100G), EN LIPIDES (48,6G/100G), EN FIBRES (8,4G/100G), EN AG SATURÉS (6,16G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (32,8G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (7,35G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET LE MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À SON EFFET DIURÉTIQUE, AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX ORIGINAIRES DU MOYEN-ORIENT

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 3,4€

POIRE

LA POIRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (45,8KCAL/100G), EN EAU (85G/100G), EN PROTÉINES (0,38G/100G), EN GLUCIDES (10,6G/100G), EN LIPIDES (0,21G/100G), EN FIBRES (3,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,08G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À RÉGULER LA DIGESTION ET SOULAGER LA CONSTIPATION, À DÉSALTÉRER ET HYDRATER L'ORGANISME, À LUTTER CONTRE LES RHUMATISMES ET L'ARTHRITE.

FAMILLE : FRUIT À PÉPINS ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : AOÛT À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 1,50€

POMME

LA POMME EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (44,6KCAL/100G), EN EAU (86,5G/100G), EN PROTÉINES (0,26G/100G), EN GLUCIDES (10G/100G), EN LIPIDES (0,24G/100G), EN FIBRES (2,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À PERMETTRE DE MIEUX DORMIR, À DONNER UNE BELLE PEAU ET À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

FAMILLE : FRUIT À PÉPINS ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : AOÛT À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 1€

PRUNE

LA PRUNE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (42,5KCAL/100G), EN EAU (81,9G/100G), EN PROTÉINES (0,8G/100G), EN GLUCIDES (9,6G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (2,3G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,07G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,02G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LUTTER CONTRE L'ARTHRITE ET L'OSTÉOPOROSE, À FACILITER LE TRANSIT ET ÉVITER LA CONSTIPATION, À DÉSALTÉRER ET RÉHYDRATER L'ORGANISME, À BOOSTER LES PERFORMANCES PHYSIQUES ET SPORTIVES.

FAMILLE : FRUIT À NOYAU ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : JUILLET À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 1,50€

PRUNEAU

LE PRUNEAU EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (182KCAL/100G), EN EAU (33,4G/100G), EN PROTÉINES (1,5G/100G), EN GLUCIDES (43,2G/100G), EN LIPIDES (0,3G/100G), EN FIBRES (5,2G/100G), EN AG SATURÉS (0,3G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,07G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,01G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À AMÉLIORER LES PERFORMANCES SPORTIVES, À DIMINUER LE STRESS ET LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ, À PROCURER UN EFFET DE SATIÉTÉ, À SOULAGER LE TRANSIT ET LA CONSTIPATION, À RENFORCER LES OS, À FAVORISER L'ENDORMISSEMENT ET LE SOMMEIL.

FAMILLE : FRUIT SEC ORIGINAIRES D'AGEN

SAISONNALITÉ : TOUTE L'ANNÉE

PRIX AU KILO : 5€

RAISIN

LE RAISIN EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (71,3KCAL/100G), EN EAU (82,2G/100G), EN PROTÉINES (0,6G/100G), EN GLUCIDES (16,1G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (0,9G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES ET AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : AOÛT À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 3€

RHUBARBE

LA RHUBARBE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (117KCAL/100G), EN EAU (67G/100G), EN PROTÉINES (0,39G/100G), EN GLUCIDES (28,7G/100G), EN LIPIDES (0,05G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,02G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA CROISSANCE DES OS, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VISION, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES.

LA RHUBARBE EST UN LÉGUME MAIS SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN FRUIT.

FAMILLE : FRUIT EXOTIQUE ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : MAI À JUIN

PRIX AU KILO : 4€

ARTICHAUT

L'ARTICHAUT EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (18KCAL/100G), EN EAU (84,6G/100G), EN PROTÉINES (3,1G/100G), EN GLUCIDES (1G/100G), EN LIPIDES (0,18G/100G), EN FIBRES (5,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE FOIE, À AMÉLIORER LE RYTHME CARDIAQUE, À ÉQUILIBRER LA FLORE INTESTINALE, À PROTÉGER LE CŒUR, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS ET À AMÉLIORER LA SANTÉ DE LA PEAU.

FAMILLE : ASTÉRACÉES ORIGINAIRES DU BASSIN MÉDITERRANÉEN

SAISONNALITÉ : AVRIL À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 4,50€

ASPERGE

L'ASPERGE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (16,8KCAL/100G), EN EAU (92,6G/100G), EN PROTÉINES (2,4G/100G), EN GLUCIDES (1,3G/100G), EN LIPIDES (0,22G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,09G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LE TRANSIT INTESTINAL, À COMBATTRE L'INSOMNIE, À AMÉLIORER LA FERTILITÉ, À TRAITER LES INFECTIONS URINAIRES ET À RÉDUIRE LE STRESS.

FAMILLE : LILIACÉES ORIGINAIRE DU BASSIN MÉDITERRANÉEN

SAISONNALITÉ : AVRIL À JUIN

PRIX AU KILO : 6€

AUBERGINE

L'AUBERGINE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (18,7KCAL/100G), EN EAU (91,8G/100G), EN PROTÉINES (0,83G/100G), EN GLUCIDES (3,4G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (2,5G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,11G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RÉGULER LA DIGESTION ET SOULAGER LA CONSTIPATION, À LIMITER LES EFFETS DU STRESS ET DE LA DÉPRESSION, À LUTTER CONTRE LA RÉTENTION D'EAU, À AMÉLIORER LA VUE ET RENFORCER LES CHEVEUX, À AMÉLIORER LA FONCTION CÉRÉBRALE ET LA MÉMOIRE, À DÉTOXIFIER L'ORGANISME ET À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

FAMILLE : SOLANACEAE ORIGINALE D'INDE

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 1€

AVOCAT

L'AVOCAT EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (137KCAL/100G), EN EAU (76,1G/100G), EN PROTÉINES (1,9G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (13,9G/100G), EN FIBRES (5,6G/100G), EN AG SATURÉS (1,83G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (9,83G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,48G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À NOURRIR LA PEAU ET À LA RENDRE ÉCLATANTE, À FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL, À RENFORCER LES OS ET LA VUE, À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR ET À ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE.

L'AVOCAT EST UN FRUIT MAIS SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN LÉGUME.

FAMILLE : FRUIT OLÉAGINEUX À NOYAU ORIGINAIRES DU MEXIQUE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À AVRIL

PRIX AU KILO : 5,50€

BLETTE OU BETTE

LA BLETTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (16,4KCAL/100G), EN EAU (92,6G/100G), EN PROTÉINES (1,88G/100G), EN GLUCIDES (2G/100G), EN LIPIDES (0,08G/100G), EN FIBRES (2,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,02G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA CROISSANCE DES OS, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VISION, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS ET AUX VERTUS CICATRISANTES.

FAMILLE : CHÉNOPODIACÉES ORIGINAIRES D'EUROPE DU SUD

SAISONNALITÉ : AVRIL À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 3,50€

BETTERAVE

LA BETTERAVE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (41,7KCAL/100G), EN EAU (88G/100G), EN PROTÉINES (2G/100G), EN GLUCIDES (8,1G/100G), EN LIPIDES (0,14G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,02G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DÉTOXIFIER LE FOIE, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À COMBATTRE L'ANÉMIE, À AMÉLIORER LA TEXTURE DE LA PEAU ET DES CHEVEUX, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À BOOSTER L'ÉNERGIE ET DIMINUER LE STRESS.

FAMILLE : CHÉNOPODIACÉES ORIGINAIRES D'AFRIQUE DU NORD

SAISONNALITÉ : JUILLET À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 3€

BROCOLI

LE BROCOLI EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (23,2KCAL/100G), EN EAU (90,3G/100G), EN PROTÉINES (3,1G/100G), EN GLUCIDES (1,4G/100G), EN LIPIDES (0,6G/100G), EN FIBRES (3,3G/100G), EN AG SATURÉS (0,14G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,07G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,28G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES YEUX, À PRÉVENIR L'ANÉMIE, À LUTTER CONTRE LES PROBLÈMES RESPIRATOIRES, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS.

FAMILLE : BRASSICACÉES ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 6€

CAROTTE

LA CAROTTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (21,9KCAL/100G), EN EAU (92G/100G), EN PROTÉINES (0,76G/100G), EN GLUCIDES (4,3G/100G), EN LIPIDES (0,18G/100G), EN FIBRES (2,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,1G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR, À RÉDUIRE L'ANÉMIE, À MAINTENIR LA PEAU LISSE ET JEUNE, À RENFORCER LES OS ET LA VUE, À SOULAGER LES PROBLÈMES RESPIRATOIRES, À AMÉLIORER L'HUMEUR, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

FAMILLE : OMBELLIFÈRES ORIGINAIRES D'EURASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 1€

CÉLERI (BRANCHE ET RAVE)

LE CÉLERI EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (16,8KCAL/100G), EN EAU (96G/100G), EN PROTÉINES (0,96G/100G), EN GLUCIDES (2,8G/100G), EN LIPIDES (0,19G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,09G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À COMBATTRE LA DOULEUR ET RÉDUIRE L'INFLAMMATION, À CONTRIBUER À LA SANTÉ DES YEUX ET DES DENTS, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À FAVORISER L'ÉLIMINATION DES TOXINES, À CALMER LES NERFS ET AMÉLIORER LE SOMMEIL.

FAMILLE : OMBELLIFÈRES ORIGINAIRES DE LA MÉDITERRANÉE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 2€

CHAMPIGNON DE PARIS (ATTENDRE 12 MOIS POUR LES AUTRES CHAMPIGNONS)

LE CHAMPIGNON EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (21,6KCAL/100G), EN EAU (92,6G/100G), EN PROTÉINES (2,34G/100G), EN GLUCIDES (1,88G/100G), EN LIPIDES (0,23G/100G), EN FIBRES (1,72G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,12G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À MAINTENIR LA PEAU EN BONNE SANTÉ, À AUGMENTER LA SENSATION DE SATIÉTÉ, À CONTRIBUER À LA BONNE SANTÉ OSSEUSE, À AMÉLIORER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

FAMILLE : AGARICS

SAISONNALITÉ : TOUTE L'ANNÉE

PRIX AU KILO : 6€

CHOU (CHOU BLANC, CHOU CHINOIS, CHOU DE BRUXELLES, CHOU FRISÉ, CHOU ROUGE, CHOU VERT, CHOU-RAVE)

LE CHOU EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CHOU VERT CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (17,6KCAL/100G), EN EAU (93,9G/100G), EN PROTÉINES (1,27G/100G), EN GLUCIDES (2,2G/100G), EN LIPIDES (0,41G/100G), EN FIBRES (1,9G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,19G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA SANTÉ DES YEUX, DES OS ET DES MUSCLES, À HYDRATER LA PEAU ET FAVORISER LA CICATRISATION, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LE TRANSIT INTESTINAL, À SOULAGER L'ARTHROSE ET LES RHUMATISMES, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LES ARTÈRES.

FAMILLE : BRASSICACÉES ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À FÉVRIER

PRIX AU KILO : 3€

CHOU FLEUR

Le chou fleur est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E, K1), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (17,8kcal/100g), en eau (93,1g/100g), en protéines (1,84g/100g), en glucides (1,61g/100g), en lipides (0,45g/100g), en fibres (2,2g/100g), en acides saturés (0,07g/100g), en acides mono-insaturés (0,03g/100g), en acides polyinsaturés (0,22g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à réguler le taux de sucre dans le sang, à renforcer le système immunitaire, à nettoyer l'intestin et éliminer les toxines du foie, à diminuer les inflammations, à améliorer la santé cérébrale, à prévenir l'obésité, à renforcer les os, à protéger la peau et donner de beaux cheveux.

Famille : brassicacées originaires du Moyen-Orient

Saisonnalité : mars à décembre

Prix au kilo : 4€

CONCOMBRE

Le concombre est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (9,8kcal/100g), en eau (96,9g/100g), en protéines (0,59g/100g), en glucides (1,56g/100g), en lipides (0,16g/100g), en fibres (0,7g/100g), en acides saturés (0,01g/100g), en acides mono-insaturés (0,01g/100g), en acides polyinsaturés (0,01g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à la fabrication des cellules, au bon fonctionnement du système nerveux et immunitaire, à la cicatrisation des blessures, au transport de l'oxygène et à la formation de globules rouges.

Famille : cucurbitacées originaires d'inde

Saisonnalité : avril à août

Prix au kilo : 1€

COURGE (BUTTERNUT, CITROUILLE, PÂTISSON, POTIRON, POTIMARRON)

LA COURGE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (20KCAL/100G), EN EAU (93,5G/100G), EN PROTÉINES (2,03G/100G), EN GLUCIDES (2,26G/100G), EN LIPIDES (0,29G/100G), EN FIBRES (1,08G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,01G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET PULMONAIRE, À FAVORISER LA SANTÉ DU FOIE ET DE LA PROSTATE, À AMÉLIORER L'HUMEUR ET DIMINUER LE STRESS, À RENFORCER LA SOLIDITÉ DES OS ET DES DENTS, À CALMER LES DOULEURS DIGESTIVES ET URINAIRES, À AMÉLIORER LA SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU.

FAMILLE : CUCURBITACÉS ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE CENTRALE ET DU SUD

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À FÉVRIER

PRIX AU KILO : 2€

COURGETTE

LA COURGETTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (10,2KCAL/100G), EN EAU (96,6G/100G), EN PROTÉINES (0,64G/100G), EN GLUCIDES (1,8G/100G), EN LIPIDES (0,05G/100G), EN FIBRES (1,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,02G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES.

FAMILLE : CUCURBITACÉS ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE CENTRALE

SAISONNALITÉ : MAI À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 2,50€

ENDIVE

L'ENDIVE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B9, C, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (10,8KCAL/100G), EN EAU (94,4G/100G), EN PROTÉINES (1,5G/100G), EN GLUCIDES (0,4G/100G), EN LIPIDES (0,35G/100G), EN FIBRES (3G/100G), EN AG SATURÉS (0,08G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,15G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À ÉLIMINER LES TOXINES ET DÉTOXIFIER L'ORGANISME, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À PROTÉGER LE CERVEAU, À GARDER LES YEUX, LA PEAU ET LES CHEVEUX EN BONNE SANTÉ.

FAMILLE : ASTÉRACÉES ORIGINAIRES DE FRANCE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À AVRIL

PRIX AU KILO : 2€

ÉPINARD

L'ÉPINARD EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (22,6KCAL/100G), EN EAU (89,2G/100G), EN PROTÉINES (1,4G/100G), EN GLUCIDES (3,6G/100G), EN LIPIDES (0,29G/100G), EN FIBRES (3G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,01G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR, À BOOSTER NOTRE SYSTÈME DIGESTIF, À RÉDUIRE L'ANÉMIE, À PROTÉGER LA SANTÉ DES YEUX, À AUGMENTER L'IMMUNITÉ ET À MAINTENIR LA SANTÉ DES OS.

FAMILLE : CHÉNOPODIACÉES ORIGINAIRES D'IRAN

SAISONNALITÉ : AVRIL À JUILLET

PRIX AU KILO : 1,50€

FENOUIL

LE FENOUIL EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (8,6KCAL/100G), EN EAU (94,4G/100G), EN PROTÉINES (1,13G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À AMÉLIORER LA SANTÉ RESPIRATOIRE, À SOULAGER LES RÈGLES DOULOUREUSES, À TRAITER LES TROUBLES DIGESTIFS, À ÉLIMINER LES TOXINES, À PROCURER UN EFFET DE SATIÉTÉ ET LUTTER CONTRE LA RÉTENTION D'EAU.

FAMILLE : OMBELLIFÈRES ORIGINAIRES DE SYRIE

SAISONNALITÉ : MAI À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 2,50€

HARICOT VERT

L'HARICOT VERT EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (31KCAL/100G), EN EAU (90,4G/100G), EN PROTÉINES (1,85G/100G), EN GLUCIDES (3,85G/100G), EN LIPIDES (0,21G/100G), EN FIBRES (2,85G/100G), EN AG SATURÉS (0,06G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,11G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU, À FAVORISER LE TRANSIT ET TRAITER LA CONSTIPATION, À RENFORCER LES OS, À CALMER LES DÉMANGEAISONS ET SOULAGER L'ECZÉMA.

L'HARICOT VERT EST UNE LÉGUMINEUSE MAIS SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN LÉGUME.

FAMILLE : PAPILIONACÉES ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE DU SUD

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 5€

MAÏS

LE MAÏS EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (112KCAL/100G), EN EAU (69,7G/100G), EN PROTÉINES (3,32G/100G), EN GLUCIDES (21,8G/100G), EN LIPIDES (1,28G/100G), EN FIBRES (3,3G/100G), EN AG SATURÉS (0,19G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,37G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LUTTER CONTRE LES CALCULS, LES COLIQUES ET LA GOUTTE, À FAVORISER L'ÉLIMINATION DES TOXINES, À MAINTENIR LA PEAU ET LA VUE EN BONNE SANTÉ, À FAVORISER LA CROISSANCE DES MUSCLES ET DES OS.

LE MAÏS EST UNE CÉRÉALE MAIS SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN LÉGUME.

FAMILLE : POACÉS ORIGINAIRES DU MEXIQUE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À NOVEMBRE

PRIX AU KILO : 2€

NAVET

LE NAVET EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (8,6KCAL/100G), EN EAU (94,4G/100G), EN PROTÉINES (1,13G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (2G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR ET AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

FAMILLE : BRASSICACÉS ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À AVRIL

PRIX AU KILO : 2€

PANAIS

Le panais est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (67,8kcal/100g), en eau (80,2g/100g), en protéines (1,32g/100g), en glucides (13,4g/100g), en lipides (0,3g/100g), en fibres (3,6g/100g), en acides saturés (0,01g/100g), en acides mono-insaturés (0g/100g), en acides polyinsaturés (0g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à la santé des yeux, à la stimulation immunitaire, hormonale et des os, au développement du système nerveux, à la protection contre les infections et aux vertus cicatrisantes.

Famille : ombellifères originaires d'Eurasie

Saisonnalité : octobre à mars

Prix au kilo : 2€

PETITS POIS

Le petit pois est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (67,3kcal/100g), en eau (79,2g/100g), en protéines (5,84g/100g), en glucides (7g/100g), en lipides (0,55g/100g), en fibres (5,5g/100g), en acides saturés (0,1g/100g), en acides mono-insaturés (0,042g/100g), en acides polyinsaturés (0,29g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à protéger le cœur et les vaisseaux, à soulager l'arthrite et l'ostéoporose, à favoriser la santé des yeux et de la peau, à renforcer le système immunitaire, à favoriser la cicatrisation, à améliorer la digestion et prévenir la constipation.

Le petit pois est une légumineuse mais souvent considéré comme un légume.

Famille : papilionacées originaires d'Asie

Saisonnalité : avril à juillet

Prix au kilo : 3,50€

POIREAU (BLANC)

LE POIREAU EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (20,2KCAL/100G), EN EAU (91,5G/100G), EN PROTÉINES (0,8G/100G), EN GLUCIDES (3,8G/100G), EN LIPIDES (0,2G/100G), EN FIBRES (2,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,11G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À GARDER LA LIGNE, À STIMULER ET RÉGULER LE TRANSIT, À COMBATTRE LA FATIGUE ET DONNER DE L'ÉNERGIE.

FAMILLE : LILIACÉES ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À MARS

PRIX AU KILO : 2€

POIVRON

LE POIVRON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (22,1KCAL/100G), EN EAU (92G/100G), EN PROTÉINES (0,9G/100G), EN GLUCIDES (4,2G/100G), EN LIPIDES (0,19G/100G), EN FIBRES (1,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,1G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX SANGUINS, À MAINTENIR LA PEAU LISSE ET JEUNE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À LUTTER CONTRE LES PERTES DE MÉMOIRE, À AMÉLIORER ET MAINTENIR LA LIGNE.

FAMILLE : SOLANACÉES ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE CENTRALE

SAISONNALITÉ : JUILLET À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 4€

RADIS

LE RADIS EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (10,8KCAL/100G), EN EAU (95,2G/100G), EN PROTÉINES (0,7G/100G), EN GLUCIDES (1,7G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (1,2G/100G), EN AG SATURÉS (0,03G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,04G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES, À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS.

FAMILLE : BRASSICACÉES ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : MARS À JUIN

PRIX AU KILO : 6€

RUTABAGA

LE RUTABAGA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (33,8KCAL/100G), EN EAU (89,5G/100G), EN PROTÉINES (1,17G/100G), EN GLUCIDES (5,7G/100G), EN LIPIDES (0,13G/100G), EN FIBRES (2,6G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS, DES DENTS ET DES GENCIVES, À LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS, AUX VERTUS CICATRISANTES, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET À LA CONSTRUCTION DES CELLULES NERVEUSES.

FAMILLE : BRASSICACÉES ORIGINAIRES D'EUROPE ORIENTALE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À DÉCEMBRE

PRIX AU KILO : 2€

SALADE (À CUIRE ET MIXER)

LA SALADE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (12,8KCAL/100G), EN EAU (95,2G/100G), EN PROTÉINES (0,98G/100G), EN GLUCIDES (1,8G/100G), EN LIPIDES (0,18G/100G), EN FIBRES (1,2G/100G), EN AG SATURÉS (0,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT INTESTINAL, À RASSASIER ET GARDER LA LIGNE, À AMÉLIORER L'HUMEUR ET ÉVITER LES DÉPRESSIONS, À FAVORISER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VUE.

FAMILLE : ASTÉRACÉES ORIGINAIRES D'EUROPE

SAISONNALITÉ : MAI À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 6€

SALSIFIS

LE SALSIFIS EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (36,9KCAL/100G), EN EAU (84,9G/100G), EN PROTÉINES (2,73G/100G), EN GLUCIDES (6,2G/100G), EN LIPIDES (0,14G/100G), EN FIBRES (2,6G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,07G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, AU FONCTIONNEMENT DES REINS, À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES.

FAMILLE : ASTÉRACÉES ORIGINAIRES D'EUROPE

SAISONNALITÉ : AOÛT À MARS

PRIX AU KILO : 4€

TOMATE

LA TOMATE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (20,1KCAL/100G), EN EAU (94,3G/100G), EN PROTÉINES (0,91G/100G), EN GLUCIDES (3,07G/100G), EN LIPIDES (0,33G/100G), EN FIBRES (1,5G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,05G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,13G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR, À RESTER JEUNE ET DONNER BONNE MINE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À MAINTENIR LA PEAU LISSE ET JEUNE, À RENFORCER LES OS ET LA VUE.

LA TOMATE EST UN FRUIT MAIS SOUVENT CONSIDÉRÉE COMME UN LÉGUME.

FAMILLE : FRUIT À PÉPIN ORIGINNAIRE D'AMÉRIQUE DU SUD

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 1€

TOPINAMBOUR

LE TOPINAMBOUR EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

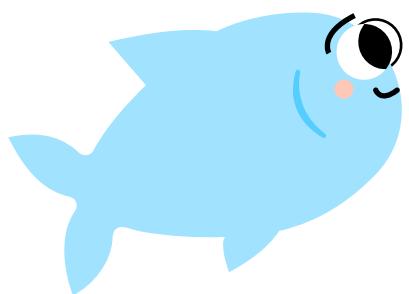
IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (67,3KCAL/100G), EN EAU (79,1G/100G), EN PROTÉINES (2G/100G), EN GLUCIDES (14,8G/100G), EN LIPIDES (0,01G/100G), EN FIBRES (2,6G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,01G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES ET AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

FAMILLE : ASTÉRACÉES ORIGINAIRES DU CANADA

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À MARS

PRIX AU KILO : 2€



POISSONS, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

AIGLEFIN OU ÉGLEFIN

L'AIGLEFIN EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B12), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'AIGLEFIN PANÉ :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (160KCAL/100G), EN EAU (59,9G/100G), EN PROTÉINES (14,7G/100G), EN GLUCIDES (2,8G/100G), EN LIPIDES (10G/100G), EN FIBRES (0,3G/100G), EN AG SATURÉS (2,8G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2,8G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,7G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU ET À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 21€

ANCHOIS

L'ANCHOIS EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FILET D'ANCHOIS À L'HUILE D'OLIVE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (182KCAL/100G), EN EAU (55,1G/100G), EN PROTÉINES (26,4G/100G), EN GLUCIDES (0,2G/100G), EN LIPIDES (8,45G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,92G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (3,36G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,32G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE, À STIMULER LE CERVEAU ET AMÉLIORER LA MÉMOIRE, À MAINTENIR LA PEAU ET LA VUE EN BONNE SANTÉ, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À AMÉLIORER L'HUMEUR ET ÉVITER LA DÉPRESSION ET À FAVORISER LA CROISSANCE.

CATÉGORIE : POISSON MI-GRAS + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 3€

ANGUILLE

L'ANGUILLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'ANGUILLE CUITE AU FOUR :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (229KCAL/100G), EN EAU (59,3G/100G), EN PROTÉINES (23,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (15G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (3,02G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (9,22G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,21G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À STIMULER LE CERVEAU ET AMÉLIORER LA MÉMOIRE, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À PRÉSERVER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES YEUX, À LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET À MAINTENIR LES OS ET LES DENTS EN BONNE SANTÉ.

CATÉGORIE : POISSON GRAS + POISSON CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 14€

BAR OU LOUP

LE BAR EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BAR CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (104KCAL/100G), EN EAU (78G/100G), EN PROTÉINES (19,1G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (3,05G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,45G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,51G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,67G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS, À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 10€

CABILLAUD

LE CABILLAUD EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CABILLAUD À LA VAPEUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (82,4KCAL/100G), EN EAU (79,9G/100G), EN PROTÉINES (18,8G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (0,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,17G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,07G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,32G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À SOULAGER LA DÉPRESSION ET À AMÉLIORER L'HUMEUR, À FORTIFIER LE SYSTÈME NERVEUX ET À FAVORISER LA CROISSANCE.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 25€

DORADE ROSE

LA DORADE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE DAURADE GRISE CUITE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (76,4KCAL/100G), EN EAU (78G/100G), EN PROTÉINES (18,7G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (0,18G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,04G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DIMINUER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION, À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE.

CATÉGORIE DORADE ROSE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

CATÉGORIE DORADE GRISE ET ROYALE : POISSON MI-GRAS + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 15€

ÉPERLAN

L'ÉPERLAN EST RICHE EN VITAMINES (B2, B3, B5, B6, B9, B12), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'ÉPERLAN CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (95,6KCAL/100G), EN EAU (78,8G/100G), EN PROTÉINES (17,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (2,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,45G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,64G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,89G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 10€

FLÉTAN

LE FLÉTAN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FLÉTAN CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (110KCAL/100G), EN EAU (76,6G/100G), EN PROTÉINES (21,3G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (2,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,45G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,76G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

CATÉGORIE : POISSON GRAS + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 17€

HARENG

Le hareng est riche en vitamines (A, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE HARENG GRILLÉ :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (181kcal/100g), en eau (64,4g/100g), en protéines (20,1g/100g), en glucides (0g/100g), en lipides (11,2g/100g), en fibres (0g/100g), en acides saturés (2,02g/100g), en acides mono-insaturés (6,26g/100g), en acides polyinsaturés (1,82g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à protéger le cœur et les vaisseaux, à améliorer la circulation sanguine, à favoriser la santé du cerveau, à maintenir la vue en bonne santé, à renforcer le système immunitaire, à améliorer l'humeur et à favoriser la croissance.

CATÉGORIE : POISSON GRAS + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 5€

LOTTE OU BAUDROIE

La lotte est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE LOTTE GRILLÉE :

Elle se caractérise par sa teneur en énergie (93,8kcal/100g), en eau (77,2g/100g), en protéines (20,6g/100g), en glucides (0g/100g), en lipides (1,27g/100g), en fibres (0g/100g), en acides saturés (0,1g/100g), en acides mono-insaturés (0,1g/100g), en acides polyinsaturés (0,2g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à la formation et au maintien de la santé des os et des dents, à la croissance, à la régénérence des tissus, à son effet diurétique, au bon fonctionnement du système immunitaire, à réduire les effets indésirables de certains traitements médicaux.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 14€

LIEU NOIR OU COLIN

LE LIEU NOIR EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE LIEU NOIR CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (81,8KCAL/100G), EN EAU (79,3G/100G), EN PROTÉINES (18,2G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (0,99G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,14G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,12G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,32G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE ET À LA DIGESTION.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 15€

MAQUEREAU

LE MAQUEREAU EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FILET DE MAQUEREAU CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (220KCAL/100G), EN EAU (61,8G/100G), EN PROTÉINES (22,4G/100G), EN GLUCIDES (1G/100G), EN LIPIDES (14,5G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (4,42G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (6,63G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LA SANTÉ DES YEUX, À AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL, À DIMINUER LES EFFETS DE LA DÉPRESSION, À FORTIFIER LE SYSTÈME NERVEUX, À LIMITER LE RISQUE D'ASTHME CHEZ LES ENFANTS, À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE ET À MAINTENIR LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS.

CATÉGORIE : POISSON MI-GRAS + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 5€

MERLAN

LE MERLAN EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE MERLAN CUIT À LA VAPEUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (91,7KCAL/100G), EN EAU (76,9G/100G), EN PROTÉINES (20,9G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (0,9G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,1G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,3G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU ET À RÉDUIRE LES EFFETS INDÉSIRABLES DE CERTAINS TRAITEMENTS MÉDICAUX.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 14€

MERLU

LE MERLU EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE MERLU CUIT À L'ÉTOUFFÉE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (67,3KCAL/100G), EN EAU (77,3G/100G), EN PROTÉINES (14,9G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (0,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,17G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,19G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,32G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA COMPOSITION DES HORMONES, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 15€

PERCHE

LA PERCHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE PERCHE CUITE AU FOUR :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (95,4KCAL/100G), EN EAU (76,6G/100G), EN PROTÉINES (21,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,17G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,4G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA CROISSANCE ET AU MAINTIEN DE LA STRUCTURE OSSEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE ET À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 17€

SARDINE

LA SARDINE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FILET DE SARDINE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (201KCAL/100G), EN EAU (60G/100G), EN PROTÉINES (24,3G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (11,2G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,96G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (3,64G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,46G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA SANTÉ DU CERVEAU, À PROTÉGER LES YEUX, À LUTTER CONTRE L'ANÉMIE, À FAVORISER LA CROISSANCE, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET À APPORTER DE L'ÉNERGIE ET DE LA VITALITÉ.

CATÉGORIE : POISSON MI-GRAS + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 5€

SAUMON

LE SAUMON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE SAUMON CUIT VAPEUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (201KCAL/100G), EN EAU (65,4G/100G), EN PROTÉINES (23,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (11,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (1,84G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (4,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LA SANTÉ DES YEUX, À FORTIFIER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À STIMULER LA MÉMOIRE, À GARDER LES OS SOLIDES, À FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE ET À MAINTENIR LA PEAU EN BONNE SANTÉ.

CATÉGORIE : POISSON GRAS + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 17€

SOLE

LA SOLE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE SOLE CUITE À LA VAPEUR :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (69,8KCAL/100G), EN EAU (84G/100G), EN PROTÉINES (15,2G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,2G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

CATÉGORIE : POISSON MAIGRE + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 55€

THON

LE THON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE THON CUIT AU FOUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (163KCAL/100G), EN EAU (61,4G/100G), EN PROTÉINES (29,4G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (5G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,78G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,83G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,87G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA SANTÉ DU CŒUR ET DU CERVEAU, À FAVORISER LA CROISSANCE ET RENFORCER LES OS, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE ET À RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉPRESSION.

CATÉGORIE : POISSON GRAS + POISSON MOYENNEMENT CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 22€

TRUITE

LA TRUITE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLENIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE TRUITE CUITE À LA VAPEUR :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (106KCAL/100G), EN EAU (75G/100G), EN PROTÉINES (19G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (3,3G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,7G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,96G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,38G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À FAVORISER LA CROISSANCE ET À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE.

CATÉGORIE : POISSON MI-GRAS + POISSON PEU CONTAMINÉ

PRIX AU KILO : 8€

BULOT

LE BULOT EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BULOTS CUISTS À L'EAU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (114KCAL/100G), EN EAU (53G/100G), EN PROTÉINES (25G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1,53G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,06G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,13G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

TOUS CES ÉLÉMÉNTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, AUX FONCTIONS NEUROLOGIQUE ET REPRODUCTIVE, À LA VISION, AU GOÛT ET À L'ODORAT.

PRIX AU KILO : 16€

CALAMAR

LE CALAMAR EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CALAMAR FRIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (254KCAL/100G), EN EAU (55,2G/100G), EN PROTÉINES (8,7G/100G), EN GLUCIDES (28G/100G), EN LIPIDES (11,5G/100G), EN FIBRES (0,13G/100G), EN AG SATURÉS (2,1G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (3,3G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,7G/100G).

TOUS CES ÉLÉMÉNTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA STIMULATION NERVEUSE, À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 33€

COQUILLE SAINT-JACQUES

LA COQUILLE SAINT-JACQUES EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE COQUILLE SAINT-JACQUES CUITE AU FOUR :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (106KCAL/100G), EN EAU (73,8G/100G), EN PROTÉINES (23,4G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1,4G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,34G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,14G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,33G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

PRIX AU KILO : 8€ (28€ SANS COQUILLE)

CRABE

LE CRABE RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CRABE CUIT À L'EAU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (127KCAL/100G), EN EAU (71,8G/100G), EN PROTÉINES (19,5G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (5,23G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,79G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,84G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,55G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DIMINUER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION, À RENFORCER LE MÉTABOLISME OSSEUX, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS.

PRIX AU KILO : 12€

CREVETTE

LA CREVETTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CREVETTES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (96,3KCAL/100G), EN EAU (74,9G/100G), EN PROTÉINES (21,3G/100G), EN GLUCIDES (0,3G/100G), EN LIPIDES (1,1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,22G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,22G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,43G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À DIMINUER LES STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À PROTÉGER LA SANTÉ DES YEUX ET À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS.

PRIX AU KILO : 19€

HOMARD

LE HOMARD EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE HOMARD CUIT À L'EAU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (89,5KCAL/100G), EN EAU (76,8G/100G), EN PROTÉINES (18,7G/100G), EN GLUCIDES (0,3G/100G), EN LIPIDES (1,5G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,33G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,49G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À PROTÉGER LES OS ET LES DENTS, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 34€

HUÎTRE

L'HUÎTRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'HUÎTRE CRUE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (22KCAL/100G), EN EAU (92,1G/100G), EN PROTÉINES (3,5G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (0,53G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,14G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,05G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA CROISSANCE, AU FONCTION NEUROLOGIQUE, À LA VISION, AU GOÛT ET À L'ODORAT, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE ET À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES.

PRIX AU KILO : 10€

LANGoustine

LA LANGoustine EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B12), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE LANGoustine PANÉE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (324KCAL/100G), EN EAU (39,5G/100G), EN PROTÉINES (12,5G/100G), EN GLUCIDES (29G/100G), EN LIPIDES (17,5G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (5,1G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (6,4G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LA SANTÉ DU CERVEAU, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À STIMULER LES FONCTIONS DU SYSTÈME DIGESTIF, À TRAITER LES PROBLÈMES DE CIRCULATION, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS ET À PRÉVENIR LES TROUBLÉS DE L'HUMEUR.

PRIX AU KILO : 17€

MOULE

LA MOULE EST RICHE EN VITAMINES (A, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE MOULES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (115KCAL/100G), EN EAU (70,3G/100G), EN PROTÉINES (19G/100G), EN GLUCIDES (3,1G/100G), EN LIPIDES (2,99G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,38G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,37G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,36G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX, DE LA PEAU ET DES YEUX.

PRIX AU KILO : 7€ (8€ POUR DES MOULES DÉCORTIQUÉES)

PALOURDE

LA PALOURDE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE PALOURDES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (36,2KCAL/100G), EN EAU (84,3G/100G), EN PROTÉINES (6,8G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,09G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,08G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,28G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE, À LA MATURATION DU SQUELETTE, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 12€

POULPE

LE POULPE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B6, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE POULPE CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (75KCAL/100G), EN EAU (81G/100G), EN PROTÉINES (16,4G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,23G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,16G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,38G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR ET À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

PRIX AU KILO : 10€

PRAIRE

LA PRAIRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE PRAIRES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (36,2KCAL/100G), EN EAU (84,3G/100G), EN PROTÉINES (6,8G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,09G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,08G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,28G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX, À LA SYNTHÈSE DE L'ADN PERMETTANT UNE BONNE CROISSANCE, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE, À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 11€



LES FÉCULENTS

AMARANTE

L'AMARANTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (365KCAL/100G), EN EAU (11,3G/100G), EN PROTÉINES (13,5G/100G), EN GLUCIDES (58,6G/100G), EN LIPIDES (7,02G/100G), EN FIBRES (6,7G/100G) ;

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LES OS ET PROTÉGER LES YEUX, À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À CONTRÔLER LE TAUX DE GLYCÉMIE, À FACILITER LE TRANSIT ET LA DIGESTION, À LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION ET DONNER DE L'ÉNERGIE, À FAVORISER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES CHEVEUX, À PROCURER UN EFFET DE SATIÉTÉ, À CALMER LES IRRITATIONS ET LES DÉMANGEAISONS.

PRIX AU KILO : 6€

AVOINE

L'AVOINE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FLOCONS D'AVOINE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (326KCAL/100G), EN EAU (13G/100G), EN PROTÉINES (10,7G/100G), EN GLUCIDES (55,7G/100G), EN LIPIDES (7,09G/100G), EN FIBRES (9,67G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À CONTRÔLER LE TAUX DE GLYCÉMIE, À LUTTER CONTRE LES MALADIES (CANCER, CHOLESTÉROL, OBÉSITÉ), À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À FAVORISER L'ÉLIMINATION DES TOXINES, À LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION, À RENFORCER LES OS, À AUGMENTER LA SENSATION DE SATIÉTÉ ET À AMÉLIORER LA SANTÉ DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 4€

BLÉ

LE BLÉ EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE GERMES DE BLÉ :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (329KCAL/100G), EN EAU (6,9G/100G), EN PROTÉINES (26,6G/100G), EN GLUCIDES (35,3G/100G), EN LIPIDES (9,04G/100G), EN FIBRES (14G/100G), EN AG SATURÉS (1,25G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,83G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (4,13G/100G).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FARINE DE BLÉ :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (338KCAL/100G), EN EAU (12,3G/100G), EN PROTÉINES (10,6G/100G), EN GLUCIDES (72G/100G), EN LIPIDES (1,13G/100G), EN FIBRES (4,28G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA DIGESTION ET COMBATTRE LA CONSTIPATION, À LUTTER CONTRE LE STRESS ET LA FATIGUE, À PRÉVENIR LES COURBATURES ET LES CRAMPES, À FAVORISER LA SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 7€

MILLET

LE MILLET EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (350KCAL/100G), EN EAU (12,1G/100G), EN PROTÉINES (10,6G/100G), EN GLUCIDES (68,8G/100G), EN LIPIDES (3,90G/100G), EN FIBRES (3,80G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, À LA SANTÉ DES YEUX, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

PRIX AU KILO : 4€

ORGE

L'ORGE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (314KCAL/100G), EN EAU (12,2G/100G), EN PROTÉINES (11,2G/100G), EN GLUCIDES (63,3G/100G), EN LIPIDES (2,10G/100G), EN FIBRES (9,80G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE, À LA CONSTRUCTION DES CELLULES NERVEUSES, AU PROCESSUS DE FORMATION DE L'ADN PERMETTANT UNE BONNE CROISSANCE ET UN BON DÉVELOPPEMENT, AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES.

PRIX AU KILO : 2€

RIZ

LE RIZ EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE RIZ BLANC CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (120KCAL/100G), EN EAU (65,2G/100G), EN PROTÉINES (2,3G/100G), EN GLUCIDES (27,2G/100G), EN LIPIDES (0,21G/100G), EN FIBRE (0,4G/100G), EN AG SATURÉS (0,05G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,05G/100G).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE RIZ COMPLET CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (134KCAL/100G), EN EAU (57,4G/100G), EN PROTÉINES (2,4G/100G), EN GLUCIDES (29,2G/100G), EN LIPIDES (0,9G/100G), EN FIBRES (1,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À SOULAGER LES MALADIES INFLAMMATOIRES, À RALENTIR LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES, À PRÉSERVER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À TRAITER LES DIARRHÉES LÉGÈRES, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

PRIX AU KILO : 1,50€

SEIGLE

LE SEIGLE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (294KCAL/100G), EN EAU (13,7G/100G), EN PROTÉINES (9,50G/100G), EN GLUCIDES (60,7G/100G), EN LIPIDES (1,70G/100G), EN FIBRES (13,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA BONNE SANTÉ DE LA FLORE INTESTINALE, À AGIR CONTRE LES MALADIES (CARDIOVASCULAIRE, DIABÈTE, CANCER), À LA FORMATION DES OS ET DES DENTS, AU DÉVELOPPEMENT OSSEUX, À LA FABRICATION DES CELLULES, À LA DÉFENSE DU CORPS ET À LA STIMULATION IMMUNITAIRE.

PRIX AU KILO : 4€

SORGHO

LE SORGHO EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, C), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (349KCAL/100G), EN EAU (11,4G/100G), EN PROTÉINES (11,1G/100G), EN GLUCIDES (69,7G/100G), EN LIPIDES (3,20G/100G), EN FIBRES (3,70G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À UN EFFET DIURÉTIQUE, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À SOULAGER LES MALADIES INFLAMMATOIRES, À TRAITER LES DIARRHÉES LÉGÈRES, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS.

PRIX AU KILO : 3€

BOULGOUR (BLÉ)

LE BOULGOUR EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BOULGOUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (342KCAL/100G), EN PROTÉINES (12G/100G), EN GLUCIDES (76G/100G), EN LIPIDES (1,3G/100G), EN FIBRES (2,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RÉGULER LES FONCTIONS GASTRO-INTESTINALES, À CONTRIBUER AU SENTIMENT DE SATIÉTÉ, À APPORTER DE L'ÉNERGIE, AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE ET À LA RELAXATION MUSCULAIRE.

LE BOULGOUR EST UN PRODUIT CÉRÉALIER OBTENU À PARTIR DU BLÉ DUR DÉBARRASSÉ DE SON ENVELOPPE PUIS CONCASSÉ.

PRIX AU KILO : 3€

PAIN (BLÉ)

LE PAIN EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BAGUETTE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (277KCAL/100G), EN EAU (27,2G/100G), EN PROTÉINES (8,6G/100G), EN GLUCIDES (57,4G/100G), EN LIPIDES (1,4G/100G), EN FIBRES (2,9G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA STIMULATION NERVEUSE, À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, HUMORALE ET DES OS, À LA FABRICATION DES CELLULES ET À LA CICATRISATION DES BLESSURES.

PRIX AU KILO : 3,50€

PÂTES (BLÉ)

LES PÂTES SONT RICHES EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE PÂTES CUITES :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (115KCAL/100G), EN EAU (68,9G/100G), EN PROTÉINES (3,95G/100G), EN GLUCIDES (23,5G/100G), EN LIPIDES (0,58G/100G), EN FIBRES (1,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À ÉVITER LE GRIGNOTAGE, À RÉGULER LE TRANSIT INTESTINAL, À PROCURER DE L'ÉNERGIE, À STIMULER L'INFLUX NERVEUX ET LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES, À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

PRIX AU KILO : 1€

PATATE DOUCE

LA PATATE DOUCE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (86,3KCAL/100G), EN EAU (78,8G/100G), EN PROTÉINES (1,51G/100G), EN GLUCIDES (18,3G/100G), EN LIPIDES (0,15G/100G), EN FIBRES (2,87G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES VAISSEAUX, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À PROTÉGER LE FOIE ET LIMITER LES ULCÈRES, À FACILITER LA PERTE DE POIDS, À EMPÊCHER LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES, À MAINTENIR LA PEAU ET LES YEUX EN BONNE SANTÉ.

PRIX AU KILO : 2,50€

POLENTA (MAÏS)

LA POLENTA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (62KCAL/100G), EN EAU (85G/100G), EN PROTÉINES (1,4G/100G), EN GLUCIDES (13,2G/100G), EN LIPIDES (0,3G/100G), EN FIBRES (0,29G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, À LA CROISSANCE DES OS, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA SANTÉ DES YEUX, DE LA PEAU ET DES DENTS.

PRIX AU KILO : 2€

POMME DE TERRE

LA POMME DE TERRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (73KCAL/100G), EN EAU (80G/100G), EN PROTÉINES (2G/100G), EN GLUCIDES (15G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE ET PROTÈGE LE SYSTÈME NERVEUX, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, AU MAINTIEN D'UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À LA TRANSMISSION DES IMPULSIONS NERVEUSES, AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

PRIX AU KILO : 1,50€

QUINOA

Le quinoa est riche en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (334kcal/100g), en eau (12,7g/100g), en protéines (14,86/100g), en glucides (58,5g/100g), en lipides (5,04g/100g), en fibres (6,64g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à réduire le stress, à lutter contre certaines maladies (cardiovasculaire, obésité, cancer, diabète) et les inflammations, à protéger les cellules du cerveau, à la production d'énergie, à la croissance et réparation des tissus.

Le quinoa est un légume mais souvent considéré comme une céréale.

Prix au kilo : 3€

SEMOUTE (BLÉ)

La semoule est riche en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle pour 100g de graines de couscous cuites :

Elle se caractérise par sa teneur en énergie (169kcal/100g), en eau (58g/100g), en protéines (3,8g/100g), en glucides (35,7g/100g), en lipides (0,8g/100g), en fibres (1g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent à la fabrication des cellules, au fonctionnement du système nerveux et immunitaire, à la cicatrisation des blessures, à la production d'énergie, à la croissance, à la digestion et à la santé des yeux.

Prix au kilo : 1,50€

TAPIOCA (MANIOC)

LE TAPIOCA EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (369KCAL/100G), EN EAU (4G/100G), EN PROTÉINES (0,1G/100G), EN GLUCIDES (94,3G/100G), EN LIPIDES (0,1G/100G), EN FIBRES (0,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LA DIGESTION ET STIMULER LE TRANSIT INTESTINAL, À RÉDUIRE LE RISQUE D'ANÉMIE, À PROVOQUER UN SENTIMENT DE SATIÉTÉ, À PROPOSER UNE ALTERNATIVE AU GLUTEN ET À PROCURER DE L'ÉNERGIE.

PRIX AU KILO : 8€

PRODUITS LAITIERS

BEURRE

LE BEURRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B9, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BEURRE DOUX :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (748KCAL/100G), EN EAU (15,6G/100G), EN PROTÉINES (0,7G/100G), EN GLUCIDES (0,5G/100G), EN LIPIDES (82,6G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (57G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (21,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,1G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, À PARTICIPER À LA CROISSANCE, À MAINTENIR LA PEAU EN BONNE SANTÉ, À PRÉSERVER LE CAPITAL OSSEUX, À PRÉVENIR LES CARIÉS DENTAIRES, À CONTRIBUER À LA BONNE SANTÉ DES YEUX, À PROTÉGER CONTRE LES INFECTIONS ET L'ARTHRITE.

PRIX AU KILO : 7€

CRÈME FRAÎCHE

LA CRÈME FRAÎCHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CRÈME FRAÎCHE (30% MG) :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (297KCAL/100G), EN EAU (64,1G/100G), EN PROTÉINES (2,25G/100G), EN GLUCIDES (2,8G/100G), EN LIPIDES (30,6G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (19,5G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (7,88G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,65G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À AMÉLIORER LA SANTÉ DE LA PEAU, À FAVORISER LA CROISSANCE, À PRÉVENIR LES CARIÉS DENTAIRES, À COMBATTRE LES RHUMATISMES, À MAINTENIR LA VUE EN BONNE SANTÉ, À RENFORCER L'IMMUNITÉ, À LUTTER CONTRE L'ARTHRITE ET LE VIEILLISSEMENT.

PRIX AU KILO : 2,50€

LAIT MATERNEL

LE LAIT MATERNEL EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (70KCAL/100G), EN EAU (87,5G/100G), EN PROTÉINES (1G/100G), EN GLUCIDES (7G/100G), EN LIPIDES (4,4G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,5G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, L'ALLAITEMENT PERMET DE SATISFAIRE TRÈS SPÉCIFIQUEMENT LES BESOINS NUTRITIFS DE BÉBÉ.

LES BÉBÉS ALLAITÉS SERAIENT MOINS SUJETS AU SYNDROME DE LA MORT SUBITE DU NOURRISSON MAIS ÉGALEMENT MOINS TOUCHÉS PAR DES INFECTIONS. ILS SERAIENT MOINS SUJETS AU SURPOIDS, AU DIABÈTE ET AURAIENT DE MEILLEURS RÉSULTATS LORS DE TESTS D'INTELLIGENCE.

PRIX AU LITRE : 0€

LAIT 2ÈME ÂGE

LE LAIT 2ÈME ÂGE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (69KCAL/100G), EN EAU (86G/100G), EN PROTÉINES (1,7G/100G), EN GLUCIDES (8,1G/100G), EN LIPIDES (3,2G/100G), EN FIBRES (1G/100G), EN AG SATURÉS (1,3G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,2G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS, À LA COAGULATION DU SANG ET DE LA PRESSION SANGUINE, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX, À LA CROISSANCE ET AU MAINTIEN DE LA STRUCTURE OSSEUSE.

PRIX AU LITRE : 2€

LAIT CROISSANCE

LE LAIT DE CROISSANCE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100ML :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (63KCAL/100G), EN EAU (88G/100G), EN PROTÉINES (1,7G/100G), EN GLUCIDES (7,3G/100G), EN LIPIDES (2,6G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (1,3G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,04G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,56G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE ET AU MAINTIEN DE LA STRUCTURE OSSEUSE, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, AU MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ET À LA FABRICATION DES CELLULES.

PRIX AU LITRE : 1,50€

LAIT VACHE ENTIER PASTEURISÉ

LE LAIT DE VACHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (66KCAL/100G), EN EAU (87,8G/100G), EN PROTÉINES (3,2G/100G), EN GLUCIDES (4,6G/100G), EN LIPIDES (3,87G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,14G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,09G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,12G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS, À LA COAGULATION DU SANG ET DE LA PRESSION SANGUINE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRANCE DES TISSUS ET À SON EFFET DIURÉTIQUE.

PRIX AU LITRE : 1€

FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUITE, À PÂTE DURE

LE FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUITE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (379KCAL/100G), EN EAU (36,5G/100G), EN PROTÉINES (29,7G/100G), EN GLUCIDES (0,4G/100G), EN LIPIDES (28,7G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (17,5G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (7,93G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,92G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRANCE DES TISSUS, À SON EFFET DIURÉTIQUE, À LA COAGULATION DU SANG ET DE LA PRESSION SANGUINE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX.

IL EST POSSIBLE DE CONSOMMER TOUS LES FROMAGES À PÂTE DURE CAR ILS NE SONT PAS PORTEURS DE LISTÉRIOSE GRÂCE À LA CUISSON.

EXEMPLE DE FROMAGES À PÂTE PRESSÉE CUITE : COMTÉ, EMMENTAL, CHEDDAR, EDAM, PECORINO, PROVOLONE, GRUYÈRE, PARMESAN, BEAUFORT...

PRIX AU KILO MOYEN : 12€

FROMAGE À PÂTE PRESSÉE NON CUITE PASTEURISÉ

LE FROMAGE PASTEURISÉ À PÂTE PRESSÉE NON CUITE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (349KCAL/100G), EN EAU (42G/100G), EN PROTÉINES (22,9G/100G), EN GLUCIDES (0,68G/100G), EN LIPIDES (28,1G/100G), EN FIBRES (0,02G/100G), EN AG SATURÉS (19,4G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (7,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,7G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA STIMULATION NERVEUSE, À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS, À SON EFFET DIURÉTIQUE.

IL FAUT ÉVITER DE MANGER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU CAR ILS PEUVENT ÊTRE PORTEURS DE LA LISTÉRIOSE CE QUI PROVOQUE UNE GRAVE INFECTION.

TOUTEFois, LES FROMAGES À PÂTE PRESSÉE NON CUITE QUI SONT RÉALISÉS À BASE DE LAIT PASTEURISÉ SONT AUTORISÉS.

VOUS POURREZ INTÉGRER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU À PARTIR DE 3 ANS.

EXEMPLE DE FROMAGES PASTEURISÉS À PÂTE PRESSÉE NON CUITE : CANTAL, GOUDA, MIMOLETTE, RACLETTE, SAINT-NECTAIRE, SAINT-PAULIN, TOMME DE SAVOIE...

ATTENTION, LES FROMAGES CI-DESSOUS NE SONT GÉNÉRALEMENT PAS PASTEURISÉS, IL EST IMPORTANT DE VÉRIFIER L'ÉTIQUETTE : LAGUIOLE, MORBIER, REBLOCHON, SALERS...

PRIX AU KILO MOYEN : 15€

FROMAGE À PÂTE MOLLE PASTEURISÉ

LE FROMAGE À PÂTE MOLLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUivre, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (312KCAL/100G), EN EAU (51,9G/100G), EN PROTÉINES (18,7G/100G), EN GLUCIDES (0,9G/100G), EN LIPIDES (26G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (18,2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (5,8G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS, À LA COAGULATION DU SANG ET DE LA PRESSION SANGUINE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS, À SON EFFET DIURÉTIQUE.

IL FAUT ÉVITER DE MANGER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU CAR ILS PEUVENT ÊTRE PORTEURS DE LA LISTÉRIOSE CE QUI PROVOQUE UNE GRAVE INFECTION.

TOUTEFois, LES FROMAGES À PÂTE PRESSÉE NON CUITE QUI SONT RÉALISÉS À BASE DE LAIT PASTEURISÉ SONT AUTORISÉS.

VOUS POURREZ INTÉGRER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU À PARTIR DE 3 ANS.

IL EST ÉGALEMENT RECOMMANDÉ D'ÉVITER DE CONSOMMER LES FROMAGES À PÂTE MOLLE À CROÛTE FLEURIE À CAUSE DE LA PROLIFÉRATION DES BACTÉRIES DONC PRÉPAREZ-LES EN SAUCE EN FAISANT BIEN BOUILLIR LA PRÉPARATION (Crottin de chavignol, coulommiers).

EXEMPLE DE FROMAGES PASTEURISÉS À PÂTE MOLLE : BOULETTE D'AVESNES, BOURSault, BRILLAT-SAVARIN, CARRÉ DE L'EST, CHABICHOU DU POITOU, COULOMMIERS, MARoilles, MUNSTER, SAINT-MARCELLIN, PONT L'ÉVÈQUE, SAINT-ALBRAY...

ATTENTION, LES FROMAGES CI-DESSOUS NE SONT GÉNÉRALEMENT PAS PASTEURISÉS, IL EST IMPORTANT DE VÉRIFIER L'ÉTIQUETTE : BRIE DE MEAUX, CAMEMBERT DE NORMANDIE, CHAOURCE, EOISSES, MONT D'OR, VACHERIN MONT D'OR, PICODON, SELLES-SUR-CHER...

PRIX AU KILO MOYEN : 7€

FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE PASTEURISÉ

LE FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (360KCAL/100G), EN EAU (42G/100G), EN PROTÉINES (19,4G/100G), EN GLUCIDES (0,1G/100G), EN LIPIDES (31,2G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (20,2G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (8,9G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,9G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA STIMULATION NERVEUSE, À L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX, À LA SYNTHÈSE DE L'ADN PERMETTANT UNE BONNE CROISSANCE, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA CROISSANCE DES OS, À LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VISION.

IL FAUT ÉVITER DE MANGER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU CAR ILS PEUVENT ÊTRE PORTEURS DE LA LISTÉRIOSE CE QUI PROVOQUE UNE GRAVE INFECTION.

TOUTEFois, LES FROMAGES À PÂTE PRESSÉE NON CUITE QUI SONT RÉALISÉS À BASE DE LAIT PASTEURISÉ SONT AUTORISÉS.

VOUS POURREZ INTÉGRER LES FROMAGES À BASE DE LAIT CRU À PARTIR DE 3 ANS.

IL EST ÉGALEMENT RECOMMANDÉ D'ÉVITER DE CONSOMMER LES FROMAGES À PÂTE PERSILLÉE À CAUSE DE LA PROLIFÉRATION DES BACTÉRIES DONC PRÉPAREZ-LES EN SAUCE EN FAISANT BIEN BOUILLIR LA PRÉPARATION.

EXEMPLE DE FROMAGES PASTEURISÉS À PÂTE PERSILLÉE : BLEU D'AUVERGNE, BLEU DE BRESSE, BLEU DE LAQUEUILLE, GORGONZOLA, FOURME D'AMBERT, STILTON...

ATTENTION, LES FROMAGES CI-DESSOUS NE SONT GÉNÉRALEMENT PAS PASTEURISÉS, IL EST IMPORTANT DE VÉRIFIER L'ÉTIQUETTE : BLEU DE GEX, ROQUEFORT...

PRIX AU KILO MOYEN : 15€

FROMAGE FRAIS PASTEURISÉ

Le fromage frais est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), minéraux (sodium, magnésium, potassium, calcium) et oligo-éléments (manganèse, fer, cuivre, zinc, phosphore, sélénium, iodé).

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100g :

Il se caractérise par sa teneur en énergie (365kcal/100g), en eau (62,7g/100g), en protéines (22,1g/100g), en glucides (3,6g/100g), en lipides (29,1g/100g), en fibres (0g/100g), en acides saturés (15,8g/100g), en acides mono-insaturés (7,3g/100g), en acides polyinsaturés (1,3g/100g).

Tous ces éléments jouent un rôle important, ils participent au fonctionnement général de l'organisme, à la stimulation immunitaire, à la transmission nerveuse, à la relaxation musculaire, à lutter contre les troubles digestifs, à la croissance, les insomnies et les crampes, à la composition des os et des dents.

Il faut éviter de manger les fromages à base de lait cru car ils peuvent être porteurs de la listérose ce qui provoque une grave infection.

Toutefois, les fromages à pâte pressée non cuite qui sont réalisés à base de lait pasteurisé sont autorisés.

Vous pourrez intégrer les fromages à base de lait cru à partir de 3 ans.

Exemple de fromages pasteurisés frais : Boursin, Féta, Mozzarella, Ricotta...

Attention, les fromages ci-dessous ne sont généralement pas pasteurisés, il est important de vérifier l'étiquette : Brocciu, Cancoillotte...

Prix au kilo moyen : 11€

FROMAGE BLANC / YAOURT

LE YAOURT EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (82,9KCAL/100G), EN EAU (80,8G/100G), EN PROTÉINES (4,1G/100G), EN GLUCIDES (13,7G/100G), EN LIPIDES (0,97G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,61G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,27G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,02G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À ABAISSER LA TENSION, À RENFORCER L'IMMUNITÉ, À PROTÉGER LA FLORE INTESTINALE, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À FAVORISER LE SOMMEIL, À SOULAGER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION.

PRIX AU KILO : 1€



VIANDES, GIBIERS ET PRODUITS TRIPIERS

AGNEAU

L'AGNEAU EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CÔTELETTE GRILLÉE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (230KCAL/100G), EN EAU (60,6G/100G), EN PROTÉINES (22,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (15,5G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (7,37G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (4,28G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,88G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA PROTECTION DU CŒUR, À AMÉLIORER LES FONCTIONS COGNITIVES, À CONTRIBUER À LA BONNE SANTÉ OSSEUSE, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À FAVORISER LA COAGULATION SANGUINE, À AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE, À LUTTER CONTRE L'ANÉMIE ET FACILITER LA CICATRISATION.

CATÉGORIE : VIANDE ROUGE

PRIX AU KILO : 19€

BŒUF

LE BŒUF EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (FER, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'ENTRECÔTE GRILLÉE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (203KCAL/100G), EN EAU (62G/100G), EN PROTÉINES (24,3G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (11,8G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (4,96G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (5,6G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,47G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS, À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES DANS LE SANG, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET À L'ENTRETIEN DES CELLULES NERVEUSES.

CATÉGORIE : VIANDE ROUGE

PRIX AU KILO : 22€

CANARD

LE CANARD EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K1, K2), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE MAGRET À LA POËLE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (191KCAL/100G), EN EAU (62,9G/100G), EN PROTÉINES (26,7G/100G), EN GLUCIDES (0,6G/100G), EN LIPIDES (9,05G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,9G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (3,1G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,4G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES OS ET DES DENTS EN BONNE SANTÉ, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À PARTICIPER À LA SANTÉ HORMONALE ET NERVEUSE, À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE, À ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE ET DIMINUER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 11€

CHEVAL

LE CHEVAL EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE STEAK DE CHEVAL :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (174KCAL/100G), EN EAU (64,4G/100G), EN PROTÉINES (28G/100G), EN GLUCIDES (0,2G/100G), EN LIPIDES (6,9G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,84G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2,47G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,59G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, À LA CROISSANCE, À LA VISION, LE GOÛT ET L'ODORAT, À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET À LA CONSTRUCTION DES CELLULES NERVEUSES.

CATÉGORIE : VIANDE ROUGE

PRIX AU KILO : 17€

DINDE

LA DINDE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K1, K2), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'ESCALOPE DE DINDE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (134KCAL/100G), EN EAU (66,3G/100G), EN PROTÉINES (28,5G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (2,25G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,505G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,474G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,37G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER L'HUMEUR ET RÉDUIRE LE STRESS, À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À FAVORISER LE SOMMEIL, À DÉVELOPPER LA MASSE MUSCULAIRE, À FACILITER LA DIGESTION ET LE TRANSIT, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 11€

LAPIN

LE LAPIN EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CUISSE DE LAPIN :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (167KCAL/100G), EN EAU (68,2G/100G), EN PROTÉINES (20,5G/100G), EN GLUCIDES (0,5G/100G), EN LIPIDES (9,2G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (3,42G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2,64G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (2,06G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À TRAITER LES PROBLÈMES DE CIRCULATION, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À FAVORISER LA CROISSANCE ET À FACILITER LA CICATRISATION.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 12€

MOUTON

LE MOUTON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE TAJINE DE MOUTON :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (133KCAL/100G), EN EAU (73G/100G), EN PROTÉINES (12,8G/100G), EN GLUCIDES (4,88G/100G), EN LIPIDES (6,83G/100G), EN FIBRES (1G/100G), EN AG SATURÉS (3,68G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2,71G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,438G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX, À LA CROISSANCE DES OS, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DE LA PEAU ET DE LA VISION, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE.

CATÉGORIE : VIANDE ROUGE

PRIX AU KILO : 7€

PINTADE

LA PINTADE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM, CHLORURE) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE PINTADE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (151KCAL/100G), EN EAU (69G/100G), EN PROTÉINES (23,3G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (6,4G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (1,9G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (2,5G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES, À TRAITER LES PROBLÈMES DE CIRCULATION, À LA BONNE SANTÉ DE LA PEAU ET DES CHEVEUX, À STIMULER LES FONCTIONS DIGESTIVES, À RÉDUIRE LA FATIGUE ET LES NAUSÉES, À AMÉLIORER LA SANTÉ DU CERVEAU.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 10€

OEUF BIO

L'ŒUF EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'ŒUF DUR :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (148KCAL/100G), EN EAU (74,6G/100G), EN PROTÉINES (12,3G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (10,6G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (3,27G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (4,08G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,41G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À AMÉLIORER LA MÉMOIRE, À PROTÉGER LES YEUX, À RENFORCER ET NOURRIR LES CHEVEUX, À DIMINUER LA FATIGUE, À LA CROISSANCE DES OS, À LA REPRODUCTION ET À LA RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.

PRIX À LA PIÈCE : 0,25€

PORC

LE PORC EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E, K2), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM, CHLORURE) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CÔTE GRILLÉE :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (250KCAL/100G), EN EAU (56G/100G), EN PROTÉINES (28G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (15,3G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (5,61G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (6,83G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,29G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LUTTER CONTRE LE STRESS ET LA FATIGUE, À FAVORISER LA SANTÉ DES CHEVEUX ET DES ONGLES, À RÉDUIRE LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES, À AMÉLIORER LES FONCTIONS COGNITIVES, À RENFORCER LES OS ET LES DENTS, À FACILITER LA CICATRISATION.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 5€

POULET

LE POULET EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM, CHLORURE) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BLANC DE POULET :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (124KCAL/100G), EN EAU (73G/100G), EN PROTÉINES (22,2G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (3,93G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (0,01G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,34G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,85G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LUTTER CONTRE LE DÉCLIN COGNITIF, À MAINTENIR LES OS ET LES DENTS EN BONNE SANTÉ, À AMÉLIORER L'HUMEUR ET FAVORISER LE SOMMEIL, À DONNER DE L'ÉNERGIE ET DÉVELOPPER LES MUSCLES, À PROTÉGER LA PEAU ET LES CHEVEUX, À DIMINUER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 12€

VEAU

LE VEAU EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM, CHLORURE) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CÔTE DE VEAU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (241KCAL/100G), EN EAU (58,4G/100G), EN PROTÉINES (26,3G/100G), EN GLUCIDES (0,2G/100G), EN LIPIDES (15,1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (7,06G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (6,52G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,89G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES CHEVEUX, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À AMÉLIORER LES FONCTIONS COGNITIVES, À COMBATTRE LA FATIGUE ET DIMINUER LE STRESS, À PROTÉGER LES ARTICULATIONS, LES OS ET LES MUSCLES.

CATÉGORIE : VIANDE BLANCHE

PRIX AU KILO : 19€

BOUDIN NOIR

LE BOUDIN NOIR EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE BOUDIN NOIR POËLÉ :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (261KCAL/100G), EN EAU (53,9G/100G), EN PROTÉINES (14,8G/100G), EN GLUCIDES (1,8G/100G), EN LIPIDES (21,6G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (11,5G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (7,35G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,96G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE, À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES, À LA FABRICATION DES CELLULES, À LA COMPOSITION DES HORMONES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA PLUPART DES ORGANES DONT LE CERVEAU, AU FONCTIONNEMENT DES MUSCLES, À LA MATURATION DU SQUELETTE, À LA SANTÉ DES ONGLES, DES CHEVEUX ET DE LA PEAU.

PRIX AU KILO : 13€

CŒUR DE BŒUF

LE CŒUR DE BŒUF EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CŒUR DE BŒUF CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (163KCAL/100G), EN EAU (66G/100G), EN PROTÉINES (27,9G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (5,7G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,26G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,39G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,77G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES ET AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.

PRIX AU KILO : 4€

FOIE DE VOLAILLE

LE FOIE DE VOLAILLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FOIE DE VOLAILLE CUIT :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (169KCAL/100G), EN EAU (65G/100G), EN PROTÉINES (25,1G/100G), EN GLUCIDES (1G/100G), EN LIPIDES (7,2G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,42G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,68G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,43G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE L'ORGANISME DANS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, AUX FONCTIONS DE LA VISION, DU GOÛT ET DE L'ODORAT ET À L'ACTION CONTRE LA DIARRHÉE.

PRIX AU KILO : 10€

LANGUE DE BŒUF

LA LANGUE DE BŒUF EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE LANGUE DE BŒUF CUITE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (258KCAL/100G), EN EAU (57,1G/100G), EN PROTÉINES (24,2G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (17,9G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (7,71G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (8,17G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,67G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA CROISSANCE, À LA VISION, AU GOÛT ET À L'ODORAT.

PRIX AU KILO : 16€

RIS DE VEAU

LE RIS DE VEAU EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE RIS DE VEAU POËLÉ :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (165KCAL/100G), EN EAU (60,8G/100G), EN PROTÉINES (31,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (4,3G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (1,48G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,48G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA RÉGÉNÉRANCE DES TISSUS, À SON EFFET DIURÉTIQUE, À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DE L'ORGANISME DANS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, AUX FONCTIONS NEUROLOGIQUE ET REPRODUCTIVE, À LA VISION, AU GOÛT ET À L'ODORAT.

PRIX AU KILO : 40€

ROGNON D'AGNEAU

LES ROGNONS D'AGNEAU SONT RICHES EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE ROGNONS D'AGNEAU BRAISÉS :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (155KCAL/100G), EN EAU (66,5G/100G), EN PROTÉINES (24,6G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (6,3G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,1G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,7G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA CROISSANCE, À LA RÉGÉNÉRANCE DES TISSUS ET À SON EFFET DIURÉTIQUE.

PRIX AU KILO : 18€

CAILLE

LA CAILLE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE CAILLE CUITE :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (227KCAL/100G), EN EAU (60G/100G), EN PROTÉINES (25,1G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (14,1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (2,83G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (4,48G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (3,19G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET À LA CONSTRUCTION DES CELLULES NERVEUSES.

CATÉGORIE : VIANDE NOIRE

PRIX AU KILO : 16€

FAISAN

LE FAISAN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMÉNTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FAISAN RÔTI :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (238KCAL/100G), EN EAU (54,2G/100G), EN PROTÉINES (32,4G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (12,1G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (3,91G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (5,63G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,54G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX, À LA SYNTHÈSE DE L'ADN PERMETTANT UNE BONNE CROISSANCE, À LA FORMATION ET AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À LA RÉGÉNÉRÉSCENCE DES TISSUS ET À SON EFFET DIURÉTIQUE.

CATÉGORIE : VIANDE NOIRE

PRIX AU KILO : 15€

SANGLIER

LE SANGLIER EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE SANGLIER RÔTI :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (153KCAL/100G), EN EAU (63,9G/100G), EN PROTÉINES (28,3G/100G), EN GLUCIDES (0G/100G), EN LIPIDES (4,38G/100G), EN FIBRES (0G/100G), EN AG SATURÉS (1,3G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,71G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,64G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE ET PROTÈGENT LE SYSTÈME NERVEUX, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, AU MAINTIEN D'UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA CROISSANCE, À LA VISION, AU GOÛT ET À L'ODORAT.

CATÉGORIE : VIANDE NOIRE

PRIX AU KILO : 8€



LÉGUMINEUSES, ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES

FLAGEOLET

LE FLAGEOLET EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FLAGEOLETS CUISTS :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (84KCAL/100G), EN EAU (75G/100G), EN PROTÉINES (4,1G/100G), EN GLUCIDES (11,7G/100G), EN LIPIDES (0,8G/100G), EN FIBRES (7G/100G), EN AG SATURÉS (0,1G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,1G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA STIMULATION NERVEUSE, À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, HORMONALE ET OSSEUSE, À LA FABRICATION DES CELLULES ET À LA CICATRISATION DES BLESSURES.

FAMILLE : PAPILLIONACÉES ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE DU SUD

SAISONNALITÉ : SEPTEMBRE À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 4€

HARICOT ROUGE

LE HARICOT ROUGE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE HARICOTS ROUGES CUITST :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (111KCAL/100G), EN EAU (68G/100G), EN PROTÉINES (8,6G/100G), EN GLUCIDES (14,4G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (7G/100G), EN AG SATURÉS (0,1G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE.

FAMILLE : PAPILLIONACÉES ORIGINAIRES DU JAPON

SAISONNALITÉ : AOÛT À SEPTEMBRE

PRIX AU KILO : 3€

HARICOT BLANC

LE HARICOT BLANC EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (94KCAL/100G), EN EAU (72G/100G), EN PROTÉINES (7,3G/100G), EN GLUCIDES (11,8G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (7G/100G), EN AG SATURÉS (0,09G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,03G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,15G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, HORMONALE ET OSSEUSE, AU MAINTIEN DES ARTICULATIONS SOUPLES, À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES.

FAMILLE : PAPILIONACÉES ORIGINAIRES D'AMÉRIQUE DU SUD

SAISONNALITÉ : JUIN À OCTOBRE

PRIX AU KILO : 2,50€

FÈVE

LA FÈVE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE FÈVES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (62,4KCAL/100G), EN EAU (80,8G/100G), EN PROTÉINES (5,8G/100G), EN GLUCIDES (8,5G/100G), EN LIPIDES (0,57G/100G), EN FIBRES (4,5G/100G), EN AG SATURÉS (0,13G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,06G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,29G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE, À LA CONSTRUCTION DES CELLULES NERVEUSES, AU PROCESSUS DE FORMATION DE L'ADN PERMETTANT UNE BONNE CROISSANCE ET UN BON DÉVELOPPEMENT, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ET À LA CICATRISATION DES BLESSURES.

FAMILLE : PAPILIONACÉES ORIGINAIRES DU MOYEN-ORIENT

SAISONNALITÉ : MAI À JUILLET

PRIX AU KILO : 3,50€

LENTILLE

LA LENTILLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE LENTILLES CUITES :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (107KCAL/100G), EN EAU (69G/100G), EN PROTÉINES (8,2G/100G), EN GLUCIDES (17,5G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (5G/100G), EN AG SATURÉS (0,07G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,08G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (0,23G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LUTTER CONTRE LES MALADIES (CARDIOVASCULAIRE, CHOLESTÉROL, CANCER, DIABÈTE), À AMÉLIORER LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS, À FAVORISER LA SATIÉTÉ, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET LE TRANSIT.

IL EXISTE PLUSIEURS VARIÉTÉS DE LENTILLES : VERTE, CORAIL, BRUNE, ROSE, BLONDE ET NOIRE.

FAMILLE : PAPILLIONACÉES ORIGINAIRES DU MOYEN-ORIENT

SAISONNALITÉ : NOVEMBRE À MARS

PRIX AU KILO : 1,50€

POIS

LE POIS CHICHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE POIS CHICHE CUISTS :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (135KCAL/100G), EN EAU (63,5G/100G), EN PROTÉINES (8,86G/100G), EN GLUCIDES (19G/100G), EN LIPIDES (2,6G/100G), EN FIBRES (4,8G/100G), EN AG SATURÉS (0,27G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (0,58G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (1,16G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FABRICATION DES CELLULES, AU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX ET IMMUNITAIRE, À LA CICATRISATION DES BLESSURES, À LA SANTÉ DES YEUX, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE ET À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES.

FAMILLE : PAPILLIONACÉES ORIGINAIRES D'ASIE

SAISONNALITÉ : JUIN À JUILLET

PRIX AU KILO : 3€

SOJA

LE SOJA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE TOFU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (120KCAL/100G), EN EAU (75G/100G), EN PROTÉINES (12,6G/100G), EN GLUCIDES (0,8G/100G), EN LIPIDES (7,4G/100G), EN FIBRES (1,1G/100G), EN AG SATURÉS (0,9G/100G), EN AG MONO-INSATURÉS (1,29G/100G), EN AG POLYINSATURÉS (5,18G/100G).

LE SOJA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G DE GRAINES DE SOJA :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (329KCAL/100G), EN EAU (8,40G/100G), EN PROTÉINES (38,2G/100G), EN GLUCIDES (6,29G/100G), EN LIPIDES (18,3G/100G), EN FIBRES (22G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL DE L'ORGANISME, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, À LA TRANSMISSION NERVEUSE, À LA RELAXATION MUSCULAIRE, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, À LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS, LES INSOMNIES ET LES CRAMPES, À LA SANTÉ DES YEUX.

FAMILLE : PAPILIONACÉES ORIGINAIRES DE CHINE

SAISONNALITÉ : OCTOBRE À JANVIER

PRIX AU KILO : 5€

PRODUITS LAITIERS

AIL

L'AIL EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (92,6KCAL/100G), EN EAU (62,2G/100G), EN PROTÉINES (7,1G/100G), EN GLUCIDES (14,9G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (1,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS FORTIFIENT LE SYSTÈME NERVEUX, RENFORCENT L'IMMUNITÉ, COMBATTENT LES RHUMATISMES, AMÉLIorent LA CIRCULATION SANGUINE, LUTTENT CONTRE LES ALLERGIES, RÉGULENT LA FLORE INTESTINALE ET SOULAGENT LES INFECTIONS URINAIRES.

PRIX AU KILO : 8€

BASILIC

LE BASILIC EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANÈSE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (38KCAL/100G), EN EAU (89,5G/100G), EN PROTÉINES (2,8G/100G), EN GLUCIDES (5,1G/100G), EN LIPIDES (0,7G/100G), EN FIBRES (4,6G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PRÉVENIR LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS, À FACILITER LA DIGESTION ET SOULAGER LES FLATULENCES, À ÉLIMINER LES TOXINES ET NETTOYER LES REINS, À PRÉVENIR LES INFECTIONS BUCCALES, À RÉDUIRE LES CRAMPES ET DOULEURS MUSCULAIRES, À DIMINUER LE STRESS, LES TENSIONS ET LA FATIGUE, À AMÉLIORER LA SANTÉ RESPIRATOIRE, À COMBATTRE LES MIGRAINES ET BAISER LA FIÈVRE.

PRIX AU KILO : 20€

CANNELLE

LA CANNELLE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (147KCAL/100G), EN EAU (9,5G/100G), EN PROTÉINES (3,9G/100G), EN GLUCIDES (25,6G/100G), EN LIPIDES (3,19G/100G), EN FIBRES (54,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À STIMULER LA MÉMOIRE, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À FACILITER LE TRANSIT ET LA DIGESTION, À COMBATTRE LE RHUME, LA GRIPPE ET LES MALADIES (CARDIOVASCULAIRE, CHOLESTÉROL, DIABÈTE).

PRIX AU KILO : 33€

CIBOULETTE

LA CIBOULETTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (24,5KCAL/100G), EN EAU (91,4G/100G), EN PROTÉINES (2,8G/100G), EN GLUCIDES (1,8G/100G), EN LIPIDES (0,66G/100G), EN FIBRES (2,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION ET OUVRIR L'APPÉTIT, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À APAISER L'ESTOMAC ET STIMULER LA BILE, À DIMINUER LES DOULEURS ARTICULAIRES, À FAVORISER LE RENOUVELLEMENT CELLULAIRE ET À BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

PRIX AU KILO : 35€

CORIANDRE

LA CORIANDRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (22,3KCAL/100G), EN EAU (92,2G/100G), EN PROTÉINES (2,13G/100G), EN GLUCIDES (0,87G/100G), EN LIPIDES (0,5G/100G), EN FIBRES (2,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FAVORISER LA DIGESTION, À LA COAGULATION DU SANG, À SON EFFET DÉTOXIFIANT, À SE DÉBARRASSER DES GAZ, À L'ÉLIMINATION DES MÉTAUX LOURDS, À SON ACTION ANTI DOULEUR, CALMANTE ET SÉDATIVE.

PRIX AU KILO : 25€

CUMIN

LE CUMIN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (407KCAL/100G), EN EAU (8,1G/100G), EN PROTÉINES (17,8G/100G), EN GLUCIDES (33,7G/100G), EN LIPIDES (0G/100G), EN FIBRES (22,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA COMPOSITION DES OS ET DES DENTS, À LA COAGULATION DU SANG ET DE LA PRESSION SANGUINE, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, À FAVORISER L'INFLUX NERVEUX, À LA SANTÉ DES YEUX, AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE, À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES ET À LA FABRICATION DES CELLULES.

PRIX AU KILO : 15€

CURCUMA

LE CURCUMA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (291KCAL/100G), EN EAU (12,9G/100G), EN PROTÉINES (9,68G/100G), EN GLUCIDES (44,4G/100G), EN LIPIDES (3,25G/100G), EN FIBRES (22,7G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À CALMER LES TROUBLES DIGESTIFS, À FAVORISER LA PERTE DE POIDS, À SOULAGER LES INFLAMMATIONS, À TRAITER LES PROBLÈMES DE PEAU, À BOOSTER L'IMMUNITÉ ET À SE PROTÉGER CONTRE PLUSIEURS MALADIES (CARDIOVASCULAIRE, CHOLESTÉROL, CANCER, ALZHEIMER).

PRIX AU KILO : 33€

CURRY

LE CURRY EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (275KCAL/100G), EN EAU (9,5G/100G), EN PROTÉINES (12,7G/100G), EN GLUCIDES (25G/100G), EN LIPIDES (13,8G/100G), EN FIBRES (33,2G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE, À LA FABRICATION DES CELLULES, À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE, AU DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME NERVEUX, À FAVORISER LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR ET AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

PRIX AU KILO : 13€

ÉCHALOTE

L'ÉCHALOTE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (21,8KCAL/100G), EN EAU (79,4G/100G), EN PROTÉINES (1,9G/100G), EN GLUCIDES (3,2G/100G), EN LIPIDES (0,15G/100G), EN FIBRES (1,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE ET LA PROTECTION DU SYSTÈME NERVEUX, À LA RÉGULATION DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, AU MAINTIEN D'UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE, À LA SANTÉ DES YEUX, À FAVORISER LA DIGESTION, À LA CONTRACTION DES MUSCLES DONT LE CŒUR, AU FONCTIONNEMENT DES REINS.

PRIX AU KILO : 8€

LAURIER

LE LAURIER-SAUCE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (353KCAL/100G), EN EAU (5,44G/100G), EN PROTÉINES (7,61G/100G), EN GLUCIDES (48,6G/100G), EN LIPIDES (8,36G/100G), EN FIBRES (26,3G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À RÉDUIRE LES DOULEURS ARTICULAIRES ET LES VARICES, À ÉLIMINER LES TOXINES ET DÉTOXIFIER LE FOIE, À FAVORISER LA SANTÉ DE LA PEAU ET DES CHEVEUX, À RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, À STIMULER L'APPÉTIT ET AMÉLIORER LA DIGESTION, À LUTTER CONTRE LE STRESS, LA FATIGUE ET L'INSOMNIE, À SOIGNER LES MAUX DE TÊTE ET LES RHUMES, À CALMER LES INFECTIONS DENTAIRES ET URINAIRES.

PRIX AU KILO : 20€

MENTHE

LA MENTHE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (42,5KCAL/100G), EN EAU (83,5G/100G), EN PROTÉINES (3,54G/100G), EN GLUCIDES (5,3G/100G), EN LIPIDES (0,79G/100G), EN FIBRES (6,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS ET URINAIRES, À SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES, À LUTTER CONTRE LA MAUVAISE HALEINE ET L'AÉROPHAGIE, À FACILITER LA DIGESTION ET COMBATTRE LA CONSTIPATION, À ÉLIMINER LES TOXINES ET PURIFIER L'ORGANISME, À APAISER L'ESTOMAC ET STIMULER LA BILE, À SOULAGER LES MAUX DE TÊTE, LE RHUME ET LES PLAIES, À BOOSTER LE CERVEAU ET AMÉLIORER LA MÉMOIRE.

PRIX AU KILO : 23€

MUSCADE

LA MUSCADE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (525KCAL/100G), EN EAU (6,23G/100G), EN PROTÉINES (5,84G/100G), EN GLUCIDES (49,29G/100G), EN LIPIDES (36,31G/100G), EN FIBRES (20,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À FACILITER LA DIGESTION ET ATTÉNUER LES TROUBLES DIGESTIFS, À SOULAGER LES DOULEURS MUSCULAIRES ET LES INFECTIONS RESPIRATOIRES, À ATTÉNUER LES DOULEURS, À MAINTENIR LA DENSITÉ OSSEUSE, À LUTTER CONTRE LE STRESS, À ASSURER UN BON RENOUVELLEMENT CELLULAIRE ET LUTTER CONTRE L'ANÉMIE.

PRIX AU KILO : 41€

OIGNON

L'OIGNON EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G D'OIGNON CRU :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (30,7KCAL/100G), EN EAU (88,2G/100G), EN PROTÉINES (1,35G/100G), EN GLUCIDES (5,7G/100G), EN LIPIDES (0,20G/100G), EN FIBRES (1,8G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À RÉDUIRE LES EFFETS INDÉSIRABLES DE CERTAINS TRAITEMENTS MÉDICAUX, À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES.

PRIX AU KILO : 3€

ORIGAN

L'ORIGAN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K1), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (265KCAL/100G), EN EAU (9,93G/100G), EN PROTÉINES (9G/100G), EN GLUCIDES (26,4G/100G), EN LIPIDES (4,28G/100G), EN FIBRES (42,5G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À SOULAGER LES TROUBLES DIGESTIFS, BALLONNEMENTS ET FLATULENCES, À LUTTER CONTRE LES COURBATURES, À LA FORMATION DES OS ET DES DENTS, À LUTTER CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES, À FAVORISER LA COAGULATION DU SANG ET LES CONTRACTIONS DES MUSCLES DONT LE CŒUR.

PRIX AU KILO : 15€

PAPRIKA DOUX

LE PAPRIKA EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (319KCAL/100G), EN EAU (11,2G/100G), EN PROTÉINES (14,1G/100G), EN GLUCIDES (19,1G/100G), EN LIPIDES (12,9G/100G), EN FIBRES (34,9G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PROTÉGER LE CŒUR ET LES ARTÈRES, À NETTOYER ET DÉTOXIFIER L'ORGANISME, À RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, À DIMINUER LES DOULEURS ARTICULAIRES, À FAVORISER LA DIGESTION, À PRÉSERVER LA SANTÉ DES CHEVEUX ET DE LA PEAU, À AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE ET À BOOSTER L'ÉNERGIE.

PRIX AU KILO : 65€

PERSIL

LE PERSIL EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (26,7KCAL/100G), EN EAU (85,9G/100G), EN PROTÉINES (3,3G/100G), EN GLUCIDES (1,22G/100G), EN LIPIDES (0,9G/100G), EN FIBRES (3,7G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À PRÉVENIR LES CALCULS RÉNAUX ET LES INFECTIONS URINAIRES, À FACILITER LA DIGESTION ET SOULAGER LES FLATULENCES, À ÉLIMINER LES TOXINES ET NETTOYER LES REINS, À PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES ET SAISONNIÈRES, À CALMER LA DOULEUR ET FAVORISER LA CICATRISATION, À PURIFIER LE SANG ET PRÉVENIR L'ANÉMIE.

PRIX AU KILO : 2€

POIVRE

LE POIVRE EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUivre, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (75,7KCAL/100G), EN EAU (10,5G/100G), EN PROTÉINES (11G/100G), EN GLUCIDES (0,6G/100G), EN LIPIDES (3,26G/100G), EN FIBRES (26,5G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À LA FORMATION DES GLOBULES ROUGES ET DES HORMONES, À L'ENTRETIEN DU CARTILAGE, DES TENDONS ET DES OS, À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS, À FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR, À LA PRÉVENTION DES ALLERGIES, À LA SANTÉ DES YEUX, À LA STIMULATION IMMUNITAIRE ET AU DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME NERVEUX.

PRIX AU KILO : 30€

ROMARIN

LE ROMARIN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUivre, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (131KCAL/100G), EN EAU (67,7G/100G), EN PROTÉINES (3,31G/100G), EN GLUCIDES (20,7G/100G), EN LIPIDES (5,86G/100G), EN FIBRES (14,1G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À SOULAGER LES TROUBLES GASTRIQUES ET LA CIRCULATION SANGUINE, À AMÉLIORER LES FONCTIONS DU FOIE, À RÉDUIRE L'HYPERTENSION, À ATTÉNUER LA TOUX ET DIMINUER LE STRESS.

PRIX AU KILO : 15€

SAFRAN

LE SAFRAN EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (352KCAL/100G), EN EAU (11,9G/100G), EN PROTÉINES (11,4G/100G), EN GLUCIDES (61,5G/100G), EN LIPIDES (5,85G/100G), EN FIBRES (3,9G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LA DIGESTION ET LE FOIE, À FAVORISER LE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE DANS LE CORPS, À LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT CELLULAIRE, À LA RÉDUCTION DES CRAMPES ET DES DOULEURS MUSCULAIRES, À FAVORISER LE SOMMEIL, À RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ.

PRIX AU KILO : 30 000€

THYM

LE THYM EST RICHE EN VITAMINES (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCUIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE, SÉLÉNIUM, IODE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

IL SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (211KCAL/100G), EN EAU (7,8G/100G), EN PROTÉINES (9,1G/100G), EN GLUCIDES (26,9G/100G), EN LIPIDES (7,43G/100G), EN FIBRES (37G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT AU TRAITEMENT DES TROUBLES RESPIRATOIRES, À SON EFFET BÉNÉFIQUE SUR LES CARIÉS ET CERTAINES BACTÉRIES PATHOGÈNES DE LA BOUCHE, À SOULAGER LES INFLAMMATIONS CUTANÉES, À LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ ET LA PERTE DE CHEVEUX.

PRIX AU KILO : 16€

VANILLE

LA VANILLE EST RICHE EN VITAMINES (B1, B2, B3, B5, B6), MINÉRAUX (SODIUM, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, CALCIUM) ET OLIGO-ÉLÉMENTS (MANGANESE, FER, CUIVRE, ZINC, PHOSPHORE).

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100G :

ELLE SE CARACTÉRISE PAR SA TENEUR EN ÉNERGIE (288KCAL/100G), EN EAU (52G/100G), EN PROTÉINES (0,06G/100G), EN GLUCIDES (12G/100G), EN LIPIDES (0,06G/100G), EN FIBRES (44,9G/100G).

TOUS CES ÉLÉMENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT, ILS PARTICIPENT À STIMULER LE SYSTÈME DIGESTIF, RÉDUIRE LES FLATULENCES ET OUVRIR L'APPÉTIT, À RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ, À MAINTENIR EN BONNE SANTÉ LA PEAU, LES CHEVEUX ET LES ONGLES.

PRIX AU KILO : 490€