

Mix graines 5 vitamines & 5 minéraux

Description et origine :

Ce mélange regroupe à la fois des graines oléagineuses (courge, lin brun, sésame blond complet), du soja concassé précuit et du boulgour d'avoine garantissant ainsi des apports nutritionnels complémentaires et bénéfiques. Le soja est l'un des aliments naturels parmi les plus riches ; il se distingue par son exceptionnelle teneur en protéines. Le boulgour d'avoine lui, est réalisé à partir du gruau d'avoine concassé et précuit. Ce procédé préserve ainsi toutes les qualités nutritionnelles du grain de la céréale.

L'incorporation de ce mélange enrichira vos recettes les plus diverses aussi bien d'un point de vue nutritionnel que d'un point de vue gustatif.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Ce mélange est exceptionnellement riche en minéraux tels que le magnésium, phosphore, fer, cuivre et zinc. Les vitamines B1, B2, B3, B6 et B9 viennent compléter l'apport nutritionnel de ce mix.

Utilisation :

Ce mélange pourra entrer dans la composition de diverses recettes telles que des pains, des biscuits ou dans des galettes de céréales.

Préparation :

Pour la fabrication d'un pain aux graines : ajouter ce mélange à la préparation de la pâte à raison de 10 g pour 100 g de farine.

Origine matière première : UE / Non UE

Informations allergènes :

Traces possibles de fruits à coques, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

		Apport Journalier Recommandé
Energie	1 900kJ 460kcal	
Protéines	24g	47%
Glucides	22g	
Lipides	30g	
Fibres	19g	
Magnésium	310mg	100%
Fer	9,8mg	70%
Cuivre	1,6mg	63%
Zinc	5,5mg	37%
Phosphore	660mg	82%
Vitamine B1	0,46mg	33%
Vitamine B2	0,24mg	15%
Vitamine B3	3,70mg	21%
Vitamine B6	0,50mg	25%
Vitamine B9	117µg	59%