

## Les vertus des graines

### Les graines de courge :

Les graines de courge ont de nombreux bienfaits qui ont une action positive sur notre santé. Riche en protéines végétales, c'est une graine très nourrissante et énergisante. Elle est également riche en sels minéraux (sel, zinc et phosphore, mais aussi en potassium, calcium et magnésium), vitamines A, B1 et B2 et en acides gras insaturés (les « bons » acides gras nécessaires à notre santé). Les graines de courges apaisent le syndrome de la vessie irritable et les maux dus aux mictions aux problèmes de prostate.

### Les graines de tournesol :

Les graines de tournesol sont de véritables concentrés de nutriments. Elles contiennent du calcium, du magnésium et des protéines, mais aussi des acides gras insaturés et polyinsaturés reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le taux de cholestérol. Elles contiennent également des minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement du cœur tels que le fer, l'iode et le magnésium. Ce sont également des antioxydants qui protègent le vieillissement du corps. Mais ce sont également de très bons en-cas, car leur valeur énergétique aide à « tenir » jusqu'à l'heure du repas.

### Les graines de chia (prononcée kia) :

Les graines de chia étaient consommées par les anciens peuples du Mexique. C'est actuellement, le « super aliment » tendance ! Elles sont riches en « bons gras », en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en calcium, en magnésium et en antioxydants. Elles contribuent pleinement au bien-être physique et mental. Lorsqu'elles sont trempées dans un liquide (lait ou eau) une fine pellicule se forme autour des graines et donnent donc une sorte de substance gélatineuse. On appelle cela un « chia pudding ».

### Les graines de pavot :

Riches en oméga 3, en vitamine B1 et en acides gras insaturés, les graines de pavot participent au bon fonctionnement du système nerveux. Elles ont également des vertus apaisantes.

### Les graines de sésame :

Là encore, les graines de sésame sont une mine d'or ! Riches en phosphore, minéraux, vitamines et en acides gras insaturés, elles ont une action bienfaisante sur le système nerveux. Elles ont également des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Elles renferment également des fibres alimentaires utiles pour la santé intestinale.

**Toutes ces graines peuvent se consommer crues, en ajout à des préparations telles que du pain, des salades, des yaourts, porridges ou gâteaux ! Elles peuvent également être grillées (sauf les graines de chia). Ce sont de véritables atouts pour notre santé, de petites mines d'or utiles pour toujours être de bonne humeur et en forme !**

## Les vertus des graines

### Les graines de courge :

Les graines de courge ont de nombreux bienfaits qui ont une action positive sur notre santé. Riche en protéines végétales, c'est une graine très nourrissante et énergisante. Elle est également riche en sels minéraux (sel, zinc et phosphore, mais aussi en potassium, calcium et magnésium), vitamines A, B1 et B2 et en acides gras insaturés (les « bons » acides gras nécessaires à notre santé). Les graines de courges apaisent le syndrome de la vessie irritable et les maux dus aux mictions aux problèmes de prostate.

### Les graines de tournesol :

Les graines de tournesol sont de véritables concentrés de nutriments. Elles contiennent du calcium, du magnésium et des protéines, mais aussi des acides gras insaturés et polyinsaturés reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le taux de cholestérol. Elles contiennent également des minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement du cœur tels que le fer, l'iode et le magnésium. Ce sont également des antioxydants qui protègent le vieillissement du corps. Mais ce sont également de très bons en-cas, car leur valeur énergétique aide à « tenir » jusqu'à l'heure du repas.

### Les graines de chia (prononcée kia) :

Les graines de chia étaient consommées par les anciens peuples du Mexique. C'est actuellement, le « super aliment » tendance ! Elles sont riches en « bons gras », en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en calcium, en magnésium et en antioxydants. Elles contribuent pleinement au bien-être physique et mental. Lorsqu'elles sont trempées dans un liquide (lait ou eau) une fine pellicule se forme autour des graines et donnent donc une sorte de substance gélatineuse. On appelle cela un « chia pudding ».

### Les graines de pavot :

Riches en oméga 3, en vitamine B1 et en acides gras insaturés, les graines de pavot participent au bon fonctionnement du système nerveux. Elles ont également des vertus apaisantes.

### Les graines de sésame :

Là encore, les graines de sésame sont une mine d'or ! Riches en phosphore, minéraux, vitamines et en acides gras insaturés, elles ont une action bienfaisante sur le système nerveux. Elles ont également des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Elles renferment également des fibres alimentaires utiles pour la santé intestinale.

**Toutes ces graines peuvent se consommer crues, en ajout à des préparations telles que du pain, des salades, des yaourts, porridges ou gâteaux ! Elles peuvent également être grillées (sauf les graines de chia). Ce sont de véritables atouts pour notre santé, de petites mines d'or utiles pour toujours être de bonne humeur et en forme !**

## Les vertus des graines

### Les graines de courge :

Les graines de courge ont de nombreux bienfaits qui ont une action positive sur notre santé. Riche en protéines végétales, c'est une graine très nourrissante et énergisante. Elle est également riche en sels minéraux (sel, zinc et phosphore, mais aussi en potassium, calcium et magnésium), vitamines A, B1 et B2 et en acides gras insaturés (les « bons » acides gras nécessaires à notre santé). Les graines de courges apaisent le syndrome de la vessie irritable et les maux dus aux mictions aux problèmes de prostate.

### Les graines de tournesol :

Les graines de tournesol sont de véritables concentrés de nutriments. Elles contiennent du calcium, du magnésium et des protéines, mais aussi des acides gras insaturés et polyinsaturés reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le taux de cholestérol. Elles contiennent également des minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement du cœur tels que le fer, l'iode et le magnésium. Ce sont également des antioxydants qui protègent le vieillissement du corps. Mais ce sont également de très bons en-cas, car leur valeur énergétique aide à « tenir » jusqu'à l'heure du repas.

### Les graines de chia (prononcée kia) :

Les graines de chia étaient consommées par les anciens peuples du Mexique. C'est actuellement, le « super aliment » tendance ! Elles sont riches en « bons gras », en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en calcium, en magnésium et en antioxydants. Elles contribuent pleinement au bien-être physique et mental. Lorsqu'elles sont trempées dans un liquide (lait ou eau) une fine pellicule se forme autour des graines et donnent donc une sorte de substance gélatineuse. On appelle cela un « chia pudding ».

### Les graines de pavot :

Riches en oméga 3, en vitamine B1 et en acides gras insaturés, les graines de pavot participent au bon fonctionnement du système nerveux. Elles ont également des vertus apaisantes.

### Les graines de sésame :

Là encore, les graines de sésame sont une mine d'or ! Riches en phosphore, minéraux, vitamines et en acides gras insaturés, elles ont une action bienfaisante sur le système nerveux. Elles ont également des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Elles renferment également des fibres alimentaires utiles pour la santé intestinale.

**Toutes ces graines peuvent se consommer crues, en ajout à des préparations telles que du pain, des salades, des yaourts, porridges ou gâteaux ! Elles peuvent également être grillées (sauf les graines de chia). Ce sont de véritables atouts pour notre santé, de petites mines d'or utiles pour toujours être de bonne humeur et en forme !**

## Les vertus des graines

### Les graines de courge :

Les graines de courge ont de nombreux bienfaits qui ont une action positive sur notre santé. Riche en protéines végétales, c'est une graine très nourrissante et énergisante. Elle est également riche en sels minéraux (sel, zinc et phosphore, mais aussi en potassium, calcium et magnésium), vitamines A, B1 et B2 et en acides gras insaturés (les « bons » acides gras nécessaires à notre santé). Les graines de courges apaisent le syndrome de la vessie irritable et les maux dus aux mictions aux problèmes de prostate.

### Les graines de tournesol :

Les graines de tournesol sont de véritables concentrés de nutriments. Elles contiennent du calcium, du magnésium et des protéines, mais aussi des acides gras insaturés et polyinsaturés reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le taux de cholestérol. Elles contiennent également des minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement du cœur tels que le fer, l'iode et le magnésium. Ce sont également des antioxydants qui protègent le vieillissement du corps. Ce sont également de très bons en-cas, car leur valeur énergétique aide à « tenir » jusqu'à l'heure du repas.

### Les graines de chia (prononcée kia) :

Les graines de chia étaient consommées par les anciens peuples du Mexique. C'est actuellement, le « super aliment » tendance ! Elles sont riches en « bons gras », en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en calcium, en magnésium et en antioxydants. Elles contribuent pleinement au bien-être physique et mental. Lorsqu'elles sont trempées dans un liquide (lait ou eau) une fine pellicule se forme autour des graines et donnent donc une sorte de substance gélatineuse. On appelle cela un « chia pudding ».

### Les graines de pavot :

Riches en oméga 3, en vitamine B1 et en acides gras insaturés, les graines de pavot participent au bon fonctionnement du système nerveux. Elles ont également des vertus apaisantes.

### Les graines de sésame :

Là encore, les graines de sésame sont une mine d'or ! Riches en phosphore, minéraux, vitamines et en acides gras insaturés, elles ont une action bienfaisante sur le système nerveux. Elles ont également des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Elles renferment également des fibres alimentaires utiles pour la santé intestinale.

**Toutes ces graines peuvent se consommer crues, en ajout à des préparations telles que du pain, des salades, des yaourts, porridges ou gâteaux ! Elles peuvent également être grillées (sauf les graines de chia). Ce sont de véritables atouts pour notre santé, de petites mines d'or utiles pour toujours être de bonne humeur et en forme !**