

# LES BIENFAITS DE NOTRE SARRASIN BIO

## TRÈS INTÉRESSANT POUR LA SANTÉ

LE SARRASIN EST NATURELLEMENT SANS GLUTEN.

IL RALENTIT L'ABSORPTION DU SUCRE. IL EST ANTIOXYDANT, ANTI VIRAL, RICHE EN NUTRIMENT, DÉTOX, RASSASIAN ET CONTIENT UNE GRANDE QUANTITÉ DE MAGNÉSIUM.

## SOURCE DE PEPS

AVEC SES VITAMINES B1, B2 ET B3 QUI PARTICIPENT AU BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU, À LA PRODUCTION DES GLOBULES ROUGES ET À LA TRANSMISSION DE L'INFLUX NERVEUX.

## LE SARRASIN CONTRE LE STRESS

### BÉNÉFIQUE POUR LA FEMME ENCEINTE

PAR AILLEURS, IL REGORGE D'AUTRES NUTRIMENTS TELS QUE LE CALCIUM, LE ZINC OU LE CUIVRE. IL APPORTE ÉGALEMENT DE LA VITAMINE B9.

## SES ORIGINES ?

EN RÉALITÉ, LE SARRASIN N'APPARTIENT PAS À LA FAMILLE DES GRAMINÉES (BLÉ, AVOINE, MAÏS, SEIGLE, ...) MAIS EST UNE PLANTE À FLEURS S'APPARENTANT AUX POLYGONACÉES (OSEILLE, RHUBARBE...).

## TOP POUR LES SPORTIFS

LE SARRASIN APPORTE EN MOYENNE 13% DE PROTÉINES (SOIT PLUS QUE L'ŒUF.

