



À l'entrée du monastère, on trouve un magasin offrant les produits de l'Abbaye et de plusieurs autres monastères ainsi qu'une présentation audio-visuelle sur la vie monastique à Sept-Fons. L'église abbatiale est accessible au public seulement pendant les offices religieux :

En semaine		Dimanches et jours de fête	
Matines :	3h30 (3h45*)	3h30 (3h45*)	
Laudes et Messe :	6h45	Laudes : 7h00	
Tierce :	9h15	Tierce suivie de la Messe : 10h00	
Sexte :	12h15	12h15	
None :	14h15 (14h30*)	14h15 (14h30*)	
Vêpres :	17h30 (18h00*)	16h00 (16h30*)	
Complies :	19h30 (20h00*)	Salut du Saint Sacrement : 17h50 (18h20*)	19h30 (20h00*)

*horaire d'été (juin-septembre)

Pour des offrandes de messe, veuillez écrire à

ABBAYE DE SEPT-FONS
03290 Dompierre-sur-Besbre

Les produits sont disponibles dans divers magasins à travers la France et sur le site web de vente en ligne : www.septfons.com (paiement sécurisé). Vous pouvez également obtenir un bon de commande en écrivant à l'adresse ci-dessous (B.P. 13).

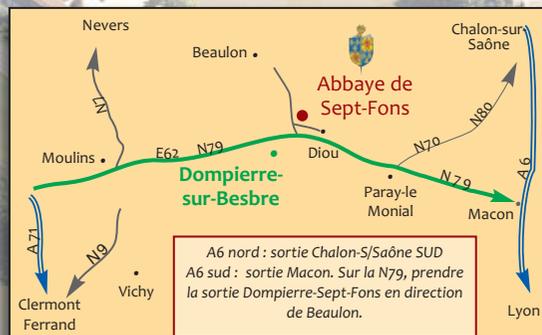
Pour soutenir les nombreux travaux de rénovation de l'Abbaye de Sept-Fons, vous pouvez libeller un chèque à la FONDATION DES MONASTÈRES* et en l'envoyant à l'adresse ci-dessus (B.P. 14).

*La Fondation des Monastères, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir les dons, déductibles fiscalement, pour son oeuvre de soutien aux communautés religieuses et monastiques de confession chrétiennes. 5% de votre don sera versé au fonds de solidarité de la FDM pour aider d'autres communautés. La Fondation délivre systématiquement un reçu fiscal. Cf. www.fondationdesmonasteres.org

Moines de l'Abbaye de Sept-Fons
B.P. 13
Moulin de la Trappe
03290 Dompierre-sur-Besbre

Bureau de commandes :
Tél. 04-70-48-14-70
(accueil téléphonique limité)
Fax : 04-70-48-14-85

contact@septfons.com
www.septfons.com



Boîte métal
commémorative

Catalogue 2019-2020

Depuis le XII^e siècle, les moines trappistes de l'Abbaye de Sept-Fons sont installés en Bourbonnais et poursuivent leur vie de prière et de travail. Ils vous invitent à découvrir leurs produits dans ce catalogue et sur leur site web www.boutique-abbayedeseptfons.com.



La moisson à l'Abbaye de Sept-Fons à l'époque de la création de la Germalyne (1930)

L' A B B A Y E D E S E P T - F O N S



Habite la terre et reste fidèle une réflexion sur la nature du travail monastique à Sept-Fons par Dom Patrick Olive, père abbé de Sept-Fons

Dès leurs origines et pour être fidèles à la Règle de saint Benoît, les cisterciens ont voulu travailler les terres qu'ils habitaient et ils ont su créer des conditions nécessaires pour y parvenir (institution des convers, création de granges etc...). Ils nous ont ainsi donné des indications utiles pour orienter tant notre réflexion que notre action aujourd'hui.

Les premiers donateurs, lors de la fondation de l'abbaye de Sept-Fons (1132), furent généreux à peu de frais et les terres où s'installa le monastère étaient principalement des marécages et d'anciens bras de la Loire, sablonneux. Au cours des siècles, les moines ont aménagé ces terres en y adjoignant des sols plus riches et plus fertiles. Jusqu'à la fin du XIX^{ème} siècle, ils vécurent exclusivement de l'agriculture et de l'élevage et, à partir de 1850 environ, ils passèrent pour des « fermiers modèles », réputation (en partie justifiée) qu'ils gardèrent pendant plus d'un siècle.

Ils durent cependant, durant cette même période, adjoindre à l'agriculture une autre activité de type artisanal (et presque industriel) pour assurer à la communauté des revenus suffisants. Ce furent d'abord une brasserie (échec retentissant et coûteux), un moulin à grain, puis la Germalyne (transformation du germe de blé) et ses dérivés, et enfin la confiture.

Cependant l'activité agricole n'a pas cessé et on continue encore aujourd'hui à cultiver les terres pour en vendre le produit ou pour la consommation de l'élevage laitier dont le produit est transformé en fromage par un artisan des environs.

Cette histoire et son évolution n'ont pas été la réponse à une réflexion théorique sur les rapports des moines et de leur environnement mais plutôt une réaction de bon sens pour faire face à une situation très prosaïque : faire vivre une communauté nombreuse de moines.

Pendant longtemps, et de manière bien documentée à partir de la deuxième moitié du XIX^{ème}, le fait de travailler la terre a fait « naturellement » partie de la vie des moines de Sept-Fons. Ils étaient nombreux (presque une centaine) et fournissaient donc un personnel disponible pour des travaux souvent pénibles et fastidieux (fenaison, démarrage des betteraves, récolte des pommes de terre etc... toujours effectués, à l'époque, en habits de laine), surtout avant l'apparition de la mécanisation et même après. Ils employaient aussi de nombreux hommes des alentours (jusqu'à une trentaine). Ces travaux marquaient le rythme des jours et des saisons. Les moines ressemblaient ainsi à leurs voisins paysans et puisaient, dans ce rythme proche de la terre, une sagesse, un calme et une réelle capacité

d'adaptation qui leur était ensuite bien utile dans leur vie de prière.

Lorsqu'il apparut clairement qu'on ne pourrait plus vivre principalement de ce travail de la terre, se posa le problème de savoir comment on allait s'adapter. A Sept-Fons, la réponse fut tâtonnante et, au début, très insatisfaisante (expérience ratée de la brasserie). Le moulin à grains, qui travaillait pour tous les environs, constitua une réponse plus satisfaisante et une sorte de compromis entre agriculture et artisanat. Il ne constituait cependant pas une réponse suffisante et il fallut chercher ailleurs.

En 1930, la création de la Germalyne (germe de blé stabilisé) fut la réponse providentielle. On était au début de la découverte des vitamines et, après avoir réussi à stabiliser le germe de blé tout en respectant ses richesses naturelles, on améliora peu à peu le processus puis, vers les années 70, alors que la concurrence dans ce domaine devenait féroce, commença la diversification : germe de blé chocolaté, puis adjoint à d'autres ingrédients et enfin, création de confitures. Au cours du temps, la fabrication s'est transformée et amplifiée mais elle reste une activité semi-artisanale, toujours liée aux produits de la terre et permettant à la communauté de vivre.

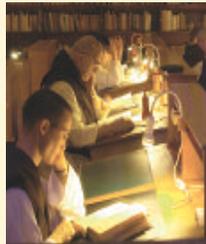
Même si elle ne se posait pas au départ, la question de savoir si on allait se consacrer exclusivement à cette activité a fini par devenir réelle. D'une part la diminution du nombre des moines, d'autre part les aléas de la rentabilité tant de l'agriculture que de l'élevage, même laitier, obligeaient à des révisions qui pouvaient être déchirantes.

Pourtant, un fond de bon sens paysan demeura malgré tout ou une réaction de « santé monastique » (ou les deux ?) nous conduisirent au choix de garder l'activité agricole et l'élevage (et aussi les vergers et le potager). Le renouveau des vocations vint donner du poids à ce choix assez hasardeux à son début, car il apparut très tôt que des jeunes frères trouvaient bien leur place dans ce type de travail.

Ces quelques notes montrent à quel point notre rapport à la terre est prosaïque et relève plus de choix pratiques que de réflexions théoriques. Il est certain, en particulier, que notre environnement très largement dégradé (une carrière de sable, un axe routier majeur, une usine ...) nous a rendus sensibles à la nécessité de garder un rapport équilibré avec la nature, en particulier dans le travail. Nous avons conscience qu'il s'agit là d'un enjeu assez fragile et toujours à rééquilibrer mais nous en percevons aussi les bienfaits dans notre quotidien. S'il n'est pas évident aujourd'hui d'équilibrer le budget d'une communauté tout en gardant une activité agricole, nous sommes confiants que Dieu continuera à nous envoyer des jeunes capables et désireux d'entrer dans cette tradition pour la transmettre à leur tour.



L'église abbatiale rénovée en 2009



Scriptorium



La cérémonie d'accueil pendant une profession solennelle



Procession dans le cloître après chaque office



Le réfectoire



La procession de la Fête-Dieu



La culture de nos propres champs



La traite de lait pour le fromage



Les vergers de l'Abbaye



Le magasin ou "la porterie"



Réception des commandes



La fabrication de la confiture



Madame, Monsieur,

Notre communauté compte presque autant de moines que de produits : 85 frères pour une centaine de produits. Vous pouvez imaginer que cela représente beaucoup de travail. Voulant rester fidèles à la règle de S. Benoît, nous nous efforçons de maintenir

l'équilibre entre la prière, l'étude et le travail. Moines-agriculteurs, nous aimons travailler la terre mais nos vergers et nos ruchers suffisent à peine à couvrir les besoins de la communauté. Nos produits, à l'exception du fromage, ne proviennent donc pas de nos champs. Mais ils sont bel et bien le fruit de notre travail.



L'économie du monastère est fondée sur l'activité du Moulin de la Trappe, dirigée entièrement par les moines. Elle est équipée d'un bâtiment de fabrication à 4 étages où s'effectuent les mélanges et le conditionnement de la majorité des produits, d'un moulin - installé dans un bâtiment du XIX^e siècle qui servait autrefois comme moulin à

grains -, d'un atelier de confitures, d'une chaîne de préparation des commandes et d'un local d'emballage.



Depuis 1930, le produit phare est la Germalyne Tradition, point de départ de toute une gamme de produits naturels fabriqués ou conditionnés au monastère. Quelques autres produits, élaborés par les moines, sont fabriqués à l'extérieur ou par leurs frères de Novy-Dvur.

Nous essayons ainsi de témoigner qu'il est possible de mettre la dimension spirituelle de l'homme à la première place. Nous espérons que vous trouverez, dans le fruit de notre travail, quelque chose de cette qualité de vie. Prenez quelques minutes pour découvrir notre gamme. Vous bénéficierez de produits dont nos clients reconnaissent la qualité (nous essayons d'être à la hauteur !) et vous aiderez une communauté de moines à vivre.



P. m. - Alexis

Père M.-Alexis
Cellérier de l'Abbaye de Sept-Fons et directeur du Moulin de la Trappe

Table des matières

Compléments alimentaires

Germalyne	6
Germagerme	6
Huile de germe de blé	6
Nutrivég'	7
Germaleure	7
Germafibre	8
Graines de Chia <i>Nouveaux</i>	8
Lécithine de soja	8
Germaroyale	9
Germalgue	9
Germaflex	10
Silicium	10
Vitalité	11
Nutriroyale	11
B-Force	12
Nutrivature	12
C-Énergie	13
Transit	13
Actipro	14

Petits déjeuners

Gabor Cao	15
Germatin	16
Germatonic	16
Nutrimalt	17
Germacao	17
Cacao Bio	18
Nutrichoco Bio	18
Müesli Raisins Bio	19
Müesli Choco Bio	19

Boissons instantanées

Germacoré	20
Germacafé Bio	20
Germaforme Bio	20

Confitures, Fromage & biscuits

Confitures & Crèmes	21
Fromage	22
Biscuits	23

Produits de la ruche

Miels	24
Miels à la gelée royale	24
Pollen Bio	24
Gelée Royale Bio	24
Propolis	25

Autres produits

Nutristévia	25
DVD	26

Produits de Novy-Dvur

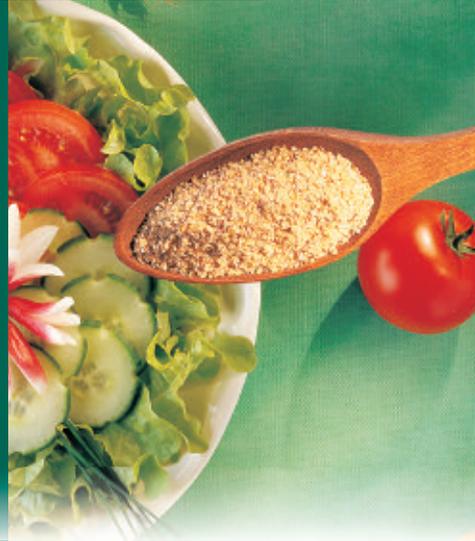
Crème Réparatrice	27
Baume Lèvres	27
Gel Douche & Savons	28
Baume Articulations	29
Crème Apaisante	30
Moutardes & Tartinuts	30



Le logo AB indique que les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. Certifiés FR-BIO-01

Les compléments alimentaires

Ils vous aident à compenser les carences de l'alimentation moderne. Ils apportent, suivant vos besoins, équilibre et vitalité. Les produits des moines de l'Abbaye de Sept-Fons, riches en vitamines naturelles, sont à base de céréales finement moulues, faciles à assimiler. Ils se mélangent à l'alimentation quotidienne, selon les goûts (yaourts, soupes, purées, salades...).



L'histoire de la Germalyne



Tout a commencé à la fin des années 1920. La brasserie n'avait pas permis d'éponger les dettes et Dom Chautard, l'abbé, s'en inquiétait.

Un jour, le frère meunier vint le trouver pour lui faire part de son humble avis. Il avait une santé de fer parce qu'il consommait tous les jours des germes de blé issus du moulin du monastère.



L'Abbé eut l'intuition que ce don de la nature sauverait l'abbaye de la ruine. Il ne s'y trompa pas car, depuis son lancement en 1930, la Germalyne Tradition reste le produit phare et le fondement des produits de l'Abbaye de Sept-Fons.



Informations nutritionnelles pour 100 g	
Energie	1617 kJ (385 kcal)
Matières grasses (Totale Vetten)	9,4 g
dont acides gras saturés	1,8 g
(waarvan verzadigde vetzuren)	
acides gras polyinsaturés*	6,3 g
(meervoudig onverzadigde vetzuren)*	
Glucides (koolhydraten)	38 g
dont sucres (waarvan suikers)	13 g
Fibres alimentaires (vezels)	12 g
Protéines (eiwitten)	31 g
Sel (zout)	0,05 g
AR ¹	
Vitamine E	14,4 mg 120 %
Thiamine (B1)	1,1 mg 100 %
Riboflavine (B2)	0,45 mg 32 %
Acide folique (B9) (Foliumzuur)	136 µg 68 %
Potassium (Kalium)	880 mg 44 %
Phosphore (Fosfor)	980 mg 140 %
Magnésium	225 mg 60 %
Fer (Ijzer)	8,4 mg 60 %
Zinc (Zink)	13,6 mg 136 %
Cuivre (Koperen)	0,5 mg 50 %
Manganèse (Mangaan)	14,8 mg 740 %
Sélénium (selenium)	16,5 µg 30 %
Un sachet contient environ 10 portions de 25 g.	
(Een zakje bevat 10 porties van 25 g)	
*Apports de Référence (Referentie-innames)	

* pour 100 g	
Oméga 3	0,8 g
Oméga 6	5,5 g

La GERMALYNE contient de faibles traces de gluten : entre 8 et 420 ppm (mg par kg) selon les analyses. Le seuil "sans gluten" est de 20 mg/kg maxi.



Boîtes de 250 g

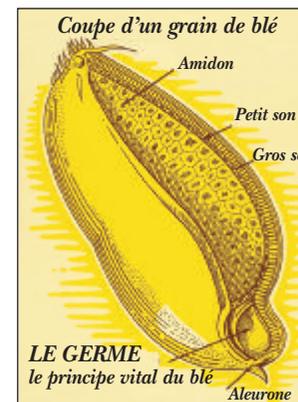
Le **Germagerme**, 100% germe de blé, sous forme de mini paillettes, donne un agréable croustillant aux salades, yaourts, etc.

Germalyne Soluble est disponible jusqu'en avril-mai 2020 environ quand elle sera remplacée par le nouveau format de **Germagerme**.

Au coeur du blé, il y a le germe
Au coeur du germe, il y a ...

L'huile de germe de blé

Huile vierge obtenue par première pression à froid



Riche en vitamine E :

10,3 mg pour 1 cuil. à café soit 86% de vos besoins journaliers. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Riche en Acides gras polyinsaturés :

2 cuil. à café couvrent 40% de vos besoins en Oméga-3 et 50% en Oméga-6. L'acide alpha-linolénique et l'acide linoléique contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale.

À consommer crue directement ou incorporée à une soupe ou sauce salade. Ne pas faire cuire. En application externe : peau sèche, eczéma, brûlures ou pour favoriser la cicatrisation.



Flacon de 125ml

NutriVég

CUISINE VÉGÉTARIENNE
SANS GLUTEN



Boîte de 200 g

Ingrédients : Protéines d'origine végétale (petits pois & graines toastées de citrouille) ; levure de bière en poudre (inactive) ; flocons de pois chiche précuits ; poudre de tomate ; graines de chia ; graines de maïs (NON-OGM).

SANS GLUTEN

NutriVég est un mélange original d'ingrédients 100% végétariens qui peut s'employer de plusieurs manières : à la cuillère, en saupoudrant sur une salade ou une soupe, comme fond de sauce vinaigrette, ou comme base de préparation pour la cuisine végétarienne (galettes, boulettes, burgers, falafels, etc.).

Riche notamment en **protéines et en fer**, souvent déficitaires dans les régimes végétariens.

Informations nutritionnelles	Pour 100g de poudre	Pour 50g +50 ml d'eau +1 œuf
Energie	1620 kJ 385 kcal	1330 kJ 317 kcal
Lipides	7,2 g	12 g
dont acides gras saturés	1,0 g	3,2 g
dont acides gras mono insaturés	1,7 g	4,5 g
dont acides gras poly insaturés	4,5 g	3,9 g
Glucides	24 g	12 g
dont sucres	0,7 g	0,6 g
Fibres alimentaires	12 g	6 g
Protéines	50 g	38 g
	0,60 g	0,62 g
	AQR ¹	AQR ¹
Vitamine D (µg)	-	1,88 38 %
Vitamine E (mg)	2,4 20 %	2,60 22 %
Thiamine (B1) (mg)	2,1 191 %	1,11100 %
Riboflavine (B2) (mg)	-	0,45 32 %
Niacine (B3 ou PP) (mg)	4,8 30 %	2,46 15 %
Acide pantothénique (mg)	2,1 35 %	2,62 44 %
Vitamine B6 (mg)	1,1 79 %	0,70 50 %
Folates (B9) (µg)	116 58 %	92 46 %
Vitamine B12 (µg)	-	1,45 58 %
Potassium (mg)	1903 95 %	1086 54 %
Phosphore (mg)	1068 153 %	738 105 %
Magnésium (mg)	196 52 %	112 30 %
Fer (mg)	12 84 %	7,78 56 %
1 Le sachet contient 4 portions de 50g		
2 Apports Quotidiens de Référence		

Informations nutritionnelles pour 100 g

Energie	1284 kJ (310 kcal)
Matières grasses	6,4 g
dont acides gras saturés	1,1 g
acides gras monoinsaturés	1,2 g
acides gras polyinsaturés	4,1 g
Glucides	23 g
dont sucres	16 g
Fibres alimentaires	48 g
dont l'inuline	27 g
Protéines	16 g
Sel	0,02 g
AQR ¹	
Vitamine E	6 mg 29 %
Thiamine (B1)	0,8 mg 73 %
Acide pantothénique (B5)	1,3 mg 22 %
Acide folique (B9)	86 µg 43 %
Potassium	640 mg 32 %
Phosphore	473 mg 68 %
Magnésium	125 mg 33 %
Fer	5,6 mg 40 %
Zinc	6,5 mg 65 %
Cuivre	0,2 mg 20 %
Manganèse	6 mg 300 %
Un sachet contient environ 10 portions de 25 g.	
¹ Apports Quotidiens de Référence	

GERME DE BLÉ ET
FIBRES ALIMENTAIRES

Germafibre

RICHE EN FIBRES



Boîte de 250 g

Ingrédients : Germe de blé (36%) ; fibres de pomme et de chicorée (47%) ; orge malté ; arôme naturel de pomme et d'abricot.

Germafibre est un mélange harmonieux qui associe le germe de blé aux fibres de chicorée (riches en inuline) et aux fibres de pomme. Une seule portion (2 cuil. à soupe soit 25 g) est riche en fibres.

Sans sucres ajoutés, **Germafibre** peut s'incorporer facilement à tous vos mets ou simplement être mélangé à de l'eau ou à un jus de fruits.

Germaleuvre

GERME DE BLÉ ET
LEVURE DE BIÈRE



Boîte de 250 g

Ingrédients : Levure de bière maltée non active* (40%) ; germe de blé (33%) ; orge maltée ; fibres de chicorée.

Germaleuvre associe les qualités nutritionnelles du germe de blé à celles de la levure de bière (maltée et séchée) produite par la culture des levures (non actives*) *saccharomyces cerevisiae*.

Riche en protéines, en vitamines B1, B2 et B9, en phosphore et en manganèse, **Germaleuvre** est source des vitamines B3, B6, B8, de potassium et de zinc.

*Vous cherchez des levures ACTIVES ? Découvrez **Actipro**, ci-dessous.

Informations nutritionnelles pour 100 g

Energie	1551 kJ (369 kcal)
Matières grasses (Totale Vetten)	7,9 g
dont acides gras saturés	1,4 g
(waarvan verzadigde vetzuren)	
acides gras polyinsaturés*	5 g
(meervoudig onverzadigde vetzuren)*	
Glucides (koolhydraten)	35 g
dont sucres (waarvan suikers)	8 g
Fibres alimentaires (vezels)	15 g
Protéines (eiwitten)	32 g
Sel (zout)	0,11 g
	AR ¹
Vitamine E	4,4 mg 37 %
Thiamine (B1)	7 mg 636 %
Riboflavine (B2)	1,6 mg 114 %
Niacine (B3)	11,8 mg 74 %
Vitamine B6	0,9 mg 64 %
Biotine (B8)	54 µg 108 %
Folates (B9) (Foliumzuur)	440 µg 220 %
Potassium (Kalium)	1200 mg 60 %
Phosphore (Fosfor)	840 mg 120 %
Magnésium	162 mg 43 %
Fer (Ijzer)	7 mg 50 %
Zinc (Zink)	12 mg 120 %
Cuivre (Koperen)	0,5 mg 50 %
Manganèse (Mangaan)	8 mg 400 %
Un sachet contient environ 10 portions de 25 g.	
¹ Apports de Référence (Referentie-Innames)	



Graines de Chia



Boîte de 250 g

100 % graines de chia* bio. La *Salvia hispanica* est une plante de la famille des sauges, originaire d'Amérique du Sud, dont les graines, d'une saveur douce et neutre, sont d'une exceptionnelle qualité nutritionnelle et constituent une des sources végétales les plus importantes en **Oméga-3**, essentiels, entre autres, à la santé cardio-vasculaire. Voir notre site pour plus d'informations.

*Ingrédient issu de l'agriculture biologique : 100%
Certifié FR-BIO-01 Agriculture non UE (Paraguay ou Mexique)

Informations nutritionnelles pour 100 g

Energie	1853 kJ (449 kcal)
Matières grasses	30 g
dont acides gras saturés	3,6 g
acides gras monoinsaturés	2,4 g
acides gras polyinsaturés*	24 g
Glucides	7,7 g
dont sucres	1,5 g
Fibres alimentaires	34 g
Protéines	20 g
Sel	0,04 g
	AQR ¹
Potassium	407 mg 20 %
Calcium	630 mg 79 %
Phosphore	800 mg 114 %
Magnésium	335 mg 89 %
Fer	7,7 mg 55 %
Zinc	4,6 mg 46 %
Cuivre	0,9 mg 90 %
Manganèse	2 mg 100 %
Un sachet (250 g) contient environ 10 portions de 15 g (une cuillère légèrement bombée).	
¹ Apports Quotidiens de Référence	
* pour 100 g	
Oméga 3 (acide α linoléique ou ALA)	18 g
Oméga 6 (acide linoléique ou AL)	6 g



La lécithine de soja (sans OGM) est un émulsifiant naturel et une source riche en acides gras polyinsaturés notamment en Oméga-3 qui contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**.

L'effet bénéfique sur le cholestérol est atteint à partir de 2 g d'ALA/jour. Or 10 g de lécithine de soja vous apportent **plus de 3 g d'Oméga-3**.

Elle est **riche en choline** qui contribue au métabolisme de l'homocystéine, des lipides et au fonctionnement normal du foie. L'effet bénéfique est obtenu à partir de 0,08 g de choline/jour. Or 10 g de lécithine de soja vous apportent **0,25 g de choline**.

De goût neutre, la lécithine de soja s'incorpore facilement à des mets divers : soupes, salades, légumes, laitages, etc.

Pot de 200 g

Informations nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	3207 kJ / 779 kcal
Matières grasses	83 g
dont acides gras saturés	13 g
dont acides gras monoinsaturés	7 g
dont acides gras polyinsaturés	42 g
Glucides	8 g dont sucres 3,3 g
Fibres & Protéines	0 g
Sel (sodium naturellement présent)	0,04 g
Vitamine E	33 mg 275 %
Potassium	875 mg 44 %
Calcium	125 mg 16 %
Phosphore	2750 mg 393 %
Magnésium	115 mg 31 %
Fer	2,5 mg 18 %
% des Apports Quotidiens de Référence	
Une portion = 1 cuil. à soupe (10 g).	
Oméga 3 (ALA)	31 g
Oméga 6 (AL)	4 g



Germacitine est encore disponible jusqu'à **avril-mai 2020**.

Germaroyale

GERME DE BLÉ ET
GELÉE ROYALE

Ingrédients : Germe de blé 65% ; orge maltée ; poudre de miel ; fructose* ; gelée royale lyophilisée 4% ; arôme vanille. *Le fructose sera remplacé par des pépites de miel courant 2020.

Germaroyale est un mélange original et délicieux qui associe le germe de blé à la gelée royale, substance sécrétée par les abeilles ouvrières et qui constitue la nourriture exclusive de la reine.

La gelée royale est appréciée surtout en intersaisons. Sous forme lyophilisée (déshydratée), elle est trois fois plus concentrée que sous forme liquide.

Germaroyale s'incorpore à des yaourts, compotes, fromage blanc, céréales, etc.



Boîte de 200 g

Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1616 kJ (383 kcal)
Matières grasses	7,6 g
dont acides gras saturés	1,8 g
acides gras monoinsaturés	1,2 g
acides gras polyinsaturés	4,6 g
Glucides	53 g
dont sucres	27 g
Fibres alimentaires	7,5 g
Protéines	22 g
Sel	0 g
	AQR ¹
Vitamine E	11 mg 92 %
Thiamine (B1)	1 mg 91 %
Vitamine B6	0,5 mg 36 %
Acide folique (B9)	90 µg 45 %
Potassium	720 mg 36 %
Phosphore	700 mg 100 %
Magnésium	170 mg 45 %
Fer	5,8 mg 41 %
Zinc	10 mg 100 %
Cuivre	0,4 mg 40 %
Manganèse	10 mg 500 %
Sélénium	9 µg 16 %
Un sachet contient environ 20 portions de 10 g.	
¹ Apports Quotidiens de Référence	

Germalgue

GERME DE BLÉ
ALGUES & SPIRULINE

Ingrédients : Germalyne (78%) ; levure de bière ; orge maltée ; spiruline 3% ; algues marines (2% : *Laminaria digitata*, *Lithothamnium calcareum*) ; arôme naturel.

Germalgue associe le germe de blé aux algues particulièrement riches en iode. La *spirulina*, micro-algue de la famille des Cyanophycées, est constitutive du phytoplancton et forme ainsi la base de la chaîne alimentaire. La *Laminaria digitata* est, du point de vue anatomique, la plus évoluée des algues. La *Lithothamnium* est une algue rouge dont la porosité lui permet de filtrer et d'absorber les nutriments de la mer, notamment le calcium et le magnésium.

Germalgue est de goût neutre et s'associe aux plats les plus divers : potages, purées, légumes, poissons, etc.



Boîte de 200 g

Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1518 kJ (361 kcal)
Matières grasses	8,1 g
dont acides gras saturés	2 g
acides gras monoinsaturés	1,4 g
acides gras polyinsaturés	4,7 g
Glucides	34 g
dont sucres	11 g
Fibres alimentaires	12 g
Protéines	32 g
Sel	1 g
	AQR ¹
Vitamine E	10 mg 83 %
Thiamine (B1)	2 mg 182 %
Riboflavine (B2)	0,9 mg 64 %
Acide panthothénique (B5)	1 mg 17 %
Vitamine B6	0,4 mg 29 %
Acide folique (B9)	100 µg 50 %
Vitamine B12	2,8 µg 112 %
Potassium	800 mg 40 %
Calcium	600 mg 75 %
Phosphore	980 mg 140 %
Magnésium	280 mg 75 %
Fer	12 mg 86 %
Zinc	13 mg 130 %
Cuivre	0,6 mg 60 %
Manganèse	14 mg 700 %
Iode	525 µg 350 %
Un sachet contient environ 10 portions de 20 g. Une portion = 2 cuillères à soupe.	
¹ Apports Quotidiens de Référence	

TENEURS POUR 15 g (3 cuillères à soupe rases)	% des AQR ¹
Protéines	4 g -
Germe de blé	7,4 g -
dont Manganèse	1,8 mg 90 %
Extrait d'acérola	96 mg -
dont Vitamine C	24 mg 30 %
Lithothamne	2 g -
dont Calcium	504 mg 63 %
Phosphore	105 mg 15 %
Magnésium	56 mg 15 %
Cuivre	0,75 mg 75 %
Collagène	1000 mg -
Glucosamine HCL	1205 mg -
soit en Glucosamine	1000 mg -
Chondroïtine sulfate	900 mg -
Acide hyaluronique	14 mg -

Matières grasses 0,8g ; Glucides 6 g dont sucres 1,4 g ; Fibres 1,6 g.

*Si vous essayez Germaflex pour la première fois et si, après en avoir consommé 6 boîtes (à 15 g/jour), vous n'êtes pas satisfait de son efficacité, vous serez remboursé sous forme d'avoir (bon d'achat).

Pour 40 ml :

Extrait de prêle : 2000 mg
Dont Silice : 40 mg
Dont silicium : 18 mg
Extrait d'ortie : 300 mg

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
AUX EXTRAITS DE PRÊLE ET D'ORTIE

Silicium

Ingrédients : eau ; glycérine ; extrait sec de la partie aérienne de prêle (*Equisetum arvense*) ; extrait sec de feuille d'ortie (*Urtica dioica*) ; acidifiant : acide citrique ; conservateur : sorbate de potassium.

Présent partout dans notre corps, le silicium est un élément constitutif des tissus conjonctifs. L'ortie et la prêle en sont des sources naturelles. **Silicium** est particulièrement riche en prêle, qui contribue à maintenir les articulations souples et mobiles.

Ce **Silicium** vous garantit un apport de silicium d'origine naturelle, et constitue un excellent complément de **Germaflex**.

Conseils d'utilisation : Prendre 20 ml à l'aide du bouchon doseur 2 fois par jour. Conserver au réfrigérateur après ouverture. Un léger dépôt de plantes se forme au fond de la bouteille. Secouer avant chaque emploi. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Un complément alimentaire doit se prendre dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Satisfait ou remboursé*



Boîte de 210 g

Ingrédients : Germe de blé (57%) ; édulcorant : érythritol ; algues *Lithothamnium Calcareum* ; glucosamine hydrochloride ; chondroïtine sulfate ; hydrolysat de collagène ; arôme naturel d'abricot ; arôme naturel de citron avec autres arômes naturels ; acide hyaluronique ; extrait d'acérola ; bisglycinate de cuivre ; édulcorant d'origine végétale : glycosides de Stéviol.

Germaflex associe des ingrédients d'origine naturelle au germe de blé riche en manganèse qui contribue à la **formation normale de tissus conjonctifs**.

Ces tissus (comme le derme, les tendons et le cartilage) composent la majeure partie de notre corps. Ils sont impliqués dans de nombreuses fonctions, notamment au niveau des articulations. **Germaflex** est riche en protéines, en cuivre, en calcium et en vitamine C. Le cuivre contribue au

maintien de tissus conjonctifs normaux. Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale et contribue à des fonctions musculaires et à une neurotransmission normales. La vitamine C contribue à la **formation normale de Collagène**.



Vitalité

VITAMINES & MINÉRAUX D'ORIGINE NATURELLE EN COMPRIMÉS
NOUVELLE FORMULE ENRICHIE EN COLA NITIDA



120 comprimés à avaler

Pourquoi Vitalité ?

Parce qu'il est parfois difficile de s'assurer une alimentation saine et équilibrée capable d'apporter les vitamines et les minéraux essentiels à votre santé.

Parce que ses vitamines et minéraux sont extraits de **sources naturelles** et seront mieux assimilés par votre organisme.

Parce que **Vitalité** est enrichi de graines de **Cola nitida** qui tonifient et stimulent l'organisme l'aidant naturellement à résister contre la fatigue.

Conseils d'utilisation : 4 comprimés par jour, à avaler avec de l'eau ou de la nourriture au cours d'un ou de plusieurs repas. Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant (présence de Fucus) et aux fumeurs (présence de bêta-carotène). Contient du caféine (présence de Cola nitida) mais aussi peu (2 mg pour 4 comprimés de Vitalité) qu'une tasse de café décaféiné.

*Apports Quotidiens de Référence pour 4 comprimés

Vitamine A	67%
Vitamine B1	22%
Vitamine B2	25%
Vitamine PP	27%
Vitamine B5	28%
Vitamine B6	16%
B8 (Biotine)	30%
B9 (Folacine)	26%
Vitamine B12	22%
Vitamine C	100%
Vitamine D	88%
Vitamine E	100%
Calcium	43%
Magnésium	67%
Fer	69%
Iode	33%
Zinc	100%
Cuivre	100%
Sélénium	75%
Cola nitida (100 mg)	

Ingrédients : Sels calciques de l'acide orthophosphorique ; oxyde de magnésium d'origine marine ; agent de charge : cellulose microcristalline ; extrait de fruit d'acérola titré en vitamine C (*Malpighia glabra* – support : maltodextrine) ; carbonate de calcium ; poudre de graine de sarrasin (*Fagopyrum esculentum*) ; antiagglomérant : mono-di et triglycérides d'acides gras ; poudre de graine de cola (*Cola nitida*) ; extrait de fucus et d'ascophylle nouvelle (*Fucus sp* – *Ascophyllum nodosum* – support : maltodextrine) ; agents d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose, cellulose microcristalline, acides gras ; sulfate de zinc* ; sulfate de fer* ; antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras ; sulfate de cuivre* ; levure enrichie en sélénium ; bêta-carotène d'origine végétale (issu de *Blakslea trispora*) ; vitamine E d'origine végétale ; vitamine D3 (cholécalférol). *fixé sur un hydrolysat de protéines de riz.

Apports Quotidiens de Référence pour 20 comprimés

Levure de bière : 8 g dont protéines : 3,4 g

		% AQR
Vitamine B1 :	1,04 mg	95%
Vitamine B2 :	0,32 mg	23%
Niacine (B3) :	3,20 mg	20%
Vitamine B6 :	0,24 mg	17%
Biotine (B8) :	16 µg	32%
Folates (B9) :	160 µg	80%

COMPRIMÉS DE LEVURES DE BIÈRE

B-Force



250 comprimés

Ingrédient :

100% levures (inactive) de bière
Traces de gluten

B-Force est riche en **protéines** (qui contribuent à augmenter la masse musculaire), en **Thiamine** (contribue au fonctionnement normal du système nerveux), en **Biotine** (contribue à des fonctions psychologiques normales) et en **Folates** (système immunitaire) et source de **Riboflavine** (maintien d'une vision normale), de **Niacine** (contribue à réduire la fatigue) et de **Vitamine B6** (contribue à la formation normale de globules rouges)

Conseils d'utilisation : 15 à 20 comprimés par jour, à répartir au cours des repas.

La posologie de 20 comprimés est indiquée pour pouvoir justifier la mention des vitamines sur l'étiquette. Si elle vous paraît excessive, **NUTRILEVURE** (ci-dessous) a une posologie moins importante parce qu'elle est plus concentrée.

Apports Quotidiens de Référence pour 8 comprimés

Levures de bière : 1,8 g

		% AQR
Vitamine B1 :	1,10 mg	100%
Vitamine B2 :	0,77 mg	55%
Niacine (B3) :	6,42 mg	40%
Acide pantothénique (B5) :	2,4 mg	40%
Vitamine B6 :	0,70 mg	50%
Biotine (B8) :	25 µg	50%
Folates (B9) :	110 µg	55%
Vitamine B12 :	1,00 µg	40%

COMPRIMÉS DE LEVURES DE BIÈRE

Nutrilevure

Les vitamines B2, B3, B5, B6, B9, et B12 contribuent à réduire la fatigue



200 comprimés

Ingrédients :

Levures de bière (*Saccharomyces cerevisiae* - support : extrait de malt (**gluten**) ; agents de charge : cellulose microcristalline, gomme arabique ; antiagglomérants : phosphate tricalcique, sels de magnésium d'acides gras.

Nutrilevure associe la levure de bière classique à une levure de bière spéciale. Avant le séchage de celle-ci, les vitamines sont entrées en interaction avec les levures vivantes. Les vitamines présentes dans **Nutrilevure**, ayant été assimilées par les levures, sont de forme plus naturelle que des vitamines purement chimiques.

Conseils d'utilisation : 5 à 8 comprimés au petit déjeuner ou à midi.

*Un complément alimentaire doit se prendre dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de consulter un professionnel de santé avant toute complémentation.

Nutriroyale

GELÉE ROYALE & VITAMINES ET MINÉRAUX D'ORIGINE NATURELLE



60 comprimés à sucer

Nutriroyale : 3 comprimés apportent l'équivalent de **1 g de gelée royale** ainsi que des vitamines et minéraux **d'origine naturelle**.

Les comprimés, à sucer ou à croquer, au goût très agréable d'orange³, font de **Nutriroyale**, un complément alimentaire idéal pour toute la famille.

La gelée royale est sous forme de poudre lyophilisée. La lyophilisation consiste à extraire de la gelée royale sa teneur en eau (70%) tout en préservant ses principes actifs.

Enfants de 5 à 10 ans : 2 comprimés par jour. Attention à ne pas faire avaler. Ne pas avaler la pastille déshydratante.

Apports Quotidiens de Référence pour 3 comprimés

Vitamine A	15 %
Thiamine (B1)	100 %
Riboflavine (B2)	30 %
Niacine (B3)	25 %
Vitamine B5	20 %
Vitamine B6	100 %
B8 (Biotine)	24 %
B9 (Folacine)	100 %
Vitamine C	150 %
Vitamine E	100 %
Calcium	19 %
Magnésium	20 %
Cuivre	37 %
Sélénium	91 %

Gelée royale lyophilisée : **333 mg** soit l'équivalent de 1g de gelée royale

Ingrédients : Agent de charge : isomalt (édulcorant) ; extrait du fruit d'acérola *Malpighia punicifolia* ; xylitol (édulcorant) ; *Lithothamnium calcareum* ; gelée royale lyophilisée ; extrait de germe de blé *Triticum vulgare* ; antiagglomérants : mono et di-glycérides d'acides gras d'origine végétale, stéarate de magnésium d'origine végétale ; oxyde de magnésium d'origine marine ; arôme ; levure *Saccharomyces cerevisiae* enrichie en sélénium ; vitamine E d'origine végétale ; sulfate de cuivre fixé sur un hydrolysat de protéines de riz ; bêta-carotène de champignon issu du champignon *Blakslea trispora* ; édulcorant : sucralose.

C-Énergie

VITAMINE C NATURELLE ET GERME DE BLÉ



200 comprimés à avaler ou à sucer

Ingrédients : fructo-oligosaccharides ; extrait sec de fruit d'Acérola (*Malpighia glabra*) ; agent de charge : cellulose microcristalline ; germe de blé (5,8%) ; antiagglomérant : sels de magnésium d'acide gras ; arôme abricot.

Les étiquettes font encore mention du dioxyde de silicium comme antiagglomérant mais cet ingrédient a été supprimé de la formule.

Associée au germe de blé pour atténuer son acidité naturelle, la vitamine C contribue à un **métabolisme énergétique** normal, au fonctionnement normal du **système nerveux**, à des **fonctions psychologiques** normales, au fonctionnement normal du système **immunitaire**, à protéger les cellules contre le stress oxydatif, à **réduire la fatigue**, à la **formation normale du collagène** pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins, la fonction normale des cartilages, des gencives, de la peau, des os et des dents.

Apports Quotidiens de Référence pour 6 comprimés	
Extrait d'acérola :	720 mg
Germe de blé :	180 mg
Fructo-oligosaccharides :	1716 mg
% AQR	
Vitamine C :	180 mg 225 %

Transit

COMPRIMÉS D'ARTICHAUT, RHUBARBE ET FIGUE



160 comprimés à avaler

Ingrédients : poudre de jus d'inflorescence d'artichaut (*Cynara scolymus*) ; fructo-oligosaccharides ; malto-dextrine ; extrait de racine de rhubarbe (*Rheum sp*) ; poudre de figue (*Ficus carica*) ; antiagglomérant : stéarate de magnésium.

4 comprimés représentent l'équivalent de plus de 10 g de feuilles d'artichaut - qui contribuent au fonctionnement normal de la digestion - et de 500 mg de racine de rhubarbe qui contribue au transit intestinal.

Conseils d'utilisation : Prendre 2 comprimés le matin et 2 à midi ou le soir, en complément, si besoin, de **Germafibre** pour accélérer le transit intestinal. Il est déconseillé de prendre pendant plus de 10 jours consécutifs (pour éviter une accoutumance).

Teneurs pour 4 comprimés	
Poudre d'artichaut :	800 mg
Extrait de rhubarbe :	142 mg*
*équivalent à 500 mg de racine dont rhéine : 5 mg	
Poudre de figue :	80 mg

ActiPro

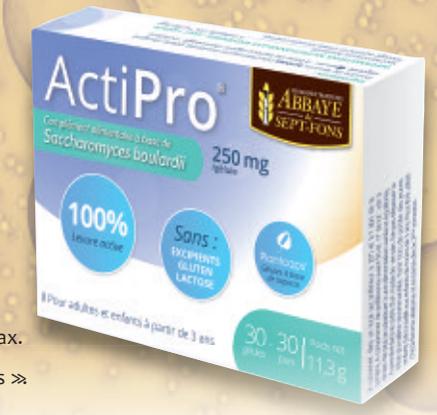
Ingrédient : 100% levures actives* de la souche **Saccharomyces boulardii**

Sans gluten - Sans excipients - Sans lactose

Chaque gélule apporte **250 mg de levures** soit **5 milliards UFC (Unités formant colonies)** par gélule.

Soit 2×10^{10} UFC par gramme. Stabilité prouvée pendant 24 mois si le produit est conservé au sec et à 25° max.

*levures «actives» est synonyme de levures «revivifiables»



La *boulardii* est une levure probiotique

qui rééquilibre la flore intestinale

Le monde scientifique s'intéresse de plus en plus à la flore intestinale ou **microbiote**. Constitué de milliards de micro-organismes, il est considéré comme un organe à part entière aux fonctions multiples : digestion, synthèse des vitamines, système immunitaire (effet barrière contre les microbes nocifs, les toxines, les allergènes, etc.).

Le déséquilibre de notre écosystème intestinal provoque une hyperperméabilité intestinale - porte ouverte aux substances qui devraient être éliminées dans les selles - et entraîne une cohorte de troubles intestinaux (ballonnements, flatulences, diarrhées, etc.). Les recherches n'en sont qu'à leurs débuts mais ce déséquilibre pourrait être impliqué également dans les allergies et l'asthme.

résiste aux antibiotiques

Les levures *boulardii* ne sont pas inhibées par les antibiotiques. Par contre, il est bien connu que les antibiotiques exercent de véritables ravages sur le microbiote et qu'il faut plusieurs mois avant que celui-ci se remette totalement. C'est pourquoi les levures *boulardii* sont recommandées avant, pendant et après un traitement antibiotique.

et ralentit le transit

Les levures *boulardii*, les plus scientifiquement étudiées et documentées, sont utilisées depuis plus de 60 ans comme traitement naturel de la diarrhée. Elles se propagent rapidement dans le système gastro-intestinal pour éradiquer les agents pathogènes, inhiber l'action des toxines et restaurer la capacité d'absorption de la muqueuse de l'intestin grêle.

Conseils d'utilisation : bien que la souche *boulardii* résiste à l'acidité gastrique, il est préférable de prendre une gélule par jour (250 mg) avec de l'eau au moins 30 minutes avant un repas. Pour les enfants de 3 à 6 ans : ouvrir la gélule et incorporer son contenu dans un mets. Déconseillé aux enfants de moins de trois ans. Peut être utilisé par une femme allaitante et enceinte dès le 2^e trimestre. **Actipro** ralentit le transit intestinal mais en cas de diarrhée aiguë, consulter votre médecin.

Une boîte contient 30 gélules 100% d'origine végétale*

*pullulan extrait de tapioca, assurant une barrière oxygène supérieure aux gélules à base de gélatine ou de HPMC.

Les allégations mentionnées ici n'ont pas été officiellement approuvées par l'EFSA (European Food Safety Authority). Elles reposent pourtant sur des études sérieuses. Un complément alimentaire n'est pas un médicament, ne peut se substituer à une alimentation variée et équilibrée et doit se prendre dans le cadre d'un mode de vie sain. Manger moins, bouger plus. cf. www.mangerbouger.fr sur le programme national de nutrition et de santé.



Les petits déjeuners

Dès le matin, ils apportent à l'organisme ce dont il a besoin pour bien débuter la journée. Ils conviennent aux petits comme aux grands. Ils évitent à chacun les coups de fatigue par un apport de nutriments d'origine naturelle.



Informations nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Pour 25 g ¹ +250 ml de lait ²
Energie	1545 kJ 366 kcal	863 kJ 205 kcal
Matières grasses	4 g	4,9 g
dont acides gras saturés	1,9 g	3 g
Glucides	62 g	27 g
dont sucres	56 g	26 g
Fibres alimentaires	12 g	3 g
Protéines	15 g	12 g
Sel	0,18 g	0,31 g
	AQR ³	AQR ³
Thiamine (B1) (mg)	0,3 27%	0,18 16%
Riboflavine (B2) (mg)	0,4 29%	0,55 39%
Acide pantothénique (mg)	2,7 45%	1,5 25%
Acide folique (B9) (µg)	65 33%	32 16%
Potassium (mg)	990 50%	620 31%
Calcium (mg)	252 32%	361 45%
Phosphore (mg)	448 64%	350 50%
Magnésium (mg)	180 48%	164 44%
Fer (mg)	11,2 80%	2,9 21%
Zinc (mg)	3,7 37%	2 20%
Cuivre (mg)	1 100%	0,25 25%
Manganèse (mg)	2,4 120%	0,6 30%

¹ Le sachet contient 10 portions de 25 g
² Lait demi-écrémé pasteurisé
³ Apports Quotidiens de Référence

PETIT DÉJEUNER AU CACAO MAIGRE ET AU FRUCTOSE

Germatin

Ingrédients : fructose (39,6%) ; cacao (19,6%, dont cacao fortement dégraissé en poudre 13%) ; poudre de lait écrémé ; farine d'avoine, germe de blé, 10% ; fibres de pomme.

Peut contenir des traces de farine de soja (non OGM)

Germatin associe de façon harmonieuse la saveur du cacao à celle du fructose, le sucre naturel des fruits. **Germatin** procure une réserve d'énergie sans surcharge.

Le saviez-vous ?

Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et le cuivre contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Boîte de 250 g

Gabor-cao

PETIT DÉJEUNER AU CACAO ET AU GERME DE BLÉ

Ingrédients : cassonade (sucre roux non raffiné) ; farine de germe de blé, 22% ; cacao (20%, dont cacao fortement dégraissé en poudre 13%) ; poudre de lait écrémé ; arôme naturel de vanille.

Gaborcao, fabriqué par les moines depuis 1950, associe de façon harmonieuse la saveur du cacao aux valeurs nutritives du germe de blé. **Gaborcao** vous procure une réserve d'énergie importante avec des protéines, des vitamines et des minéraux d'origine naturelle.

Le saviez-vous ? Le fer contribue à une fonction cognitive normale et à réduire la fatigue.



Boîte de 250 g

Informations nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Pour 25 g ¹ +250 ml de lait ²
Energie	1621 kJ 384 kcal	882 kJ 209 kcal
Matières grasses	4,8 g	5,1 g
dont acides gras saturés	2,5 g	3,1 g
Glucides	61 g	27 g
dont sucres	57 g	26 g
Fibres alimentaires	10 g	2,5 g
Protéines	19 g	13 g
Sel	0,2 g	0,32 g
	AQR ³	AQR ³
Thiamine (B1) (mg)	0,48 44%	0,22 20%
Riboflavine (B2) (mg)	0,47 34%	0,57 40%
Vitamine (B6) (mg)	0,94 67%	0,4 28%
Acide folique (B9) (µg)	93 47%	38,3 19%
Vitamine B12 (µg)	0,6 25%	1,1 44%
Potassium (mg)	960 48%	615 31%
Calcium (mg)	256 32%	361 45%
Phosphore (mg)	560 80%	378 54%
Magnésium (mg)	195 52%	167 45%
Fer (mg)	12,9 92%	3,4 24%
Zinc (mg)	5,2 52%	2,3 23%
Cuivre (mg)	1 100%	0,25 25%
Manganèse (mg)	4,4 220%	1,1 50%

¹ Le sachet contient 10 portions de 25 g
² Lait demi-écrémé pasteurisé
³ Apports Quotidiens de Référence

Informations nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Pour 25 g ¹ +250 ml de lait ²
Energie	1595 kJ 378 kcal	875 kJ 208 kcal
Matières grasses	6,1 g	5,4 g
dont acides gras saturés	1,2 g	2,8 g
Glucides	54 g	25 g
dont sucres	32 g	20 g
Fibres alimentaires	7,5 g	1,9 g
Protéines	23 g	14 g
Sel	0,18 g	0,31 g
	AQR ³	AQR ³
Vitamine E (mg)	9 75%	2,3 19%
Thiamine (B1) (mg)	0,9 82%	0,3 27%
Riboflavine (B2) (mg)	0,6 43%	0,6 43%
Niacine (B3) (mg)	3,9 24%	1,2 7,5%
Acide pantothénique (mg)	1,5 25%	1,2 20%
Vitamine B6 (mg)	1,2 86%	0,5 38%
Acide folique (B9) (µg)	88 44%	37 19%
Vitamine B12 (µg)	0,75 30%	1,2 48%
Potassium (mg)	950 48%	612 31%
Calcium (mg)	220 28%	352 44%
Phosphore (mg)	784 112%	433 62%
Magnésium (mg)	165 44%	160 43%
Fer (mg)	5,1 36%	1,4 10%
Zinc (mg)	9,5 95%	3,4 34%
Cuivre (mg)	0,4 40%	0,1 10%
Manganèse (mg)	12 600%	3 150%
Sélénium (µg)	8,5 15%	4,6 8,4%

CÉRÉALES & FRUCTOSE

Germatonic

Ingrédients : germe de blé moulu : 60% ; lait écrémé ; fructose 11% ; cinq céréales complètes 10% : blé (2%), orge, avoine, seigle, riz ; arôme naturel de vanille ; poudre de miel.

Peut contenir des traces de soja (non OGM)

Germatonic associe de façon harmonieuse le germe de blé et des céréales complètes, au fructose, le sucre naturel des fruits. **Germatonic** vous procure une réserve d'énergie importante ainsi que des protéines, des vitamines et des minéraux d'origine naturelle.

Le saviez-vous ? La thiamine contribue à des fonctions psychologiques normales.



Boîte de 250 g

Nutrimalt

PETIT DÉJEUNER BIO
AU MALT ET AU CACAO



Boîte de 250 g

Ingrédients : *Malt d'orge (50%) ; *sucre roux non raffiné ; *cacao (15%) ; *soja¹ ; céréales complètes (*avoine, *blé, *orge, *riz, *seigle) ; extrait de *vanille Bourbon Madagascar ; algue marine *Laminaria digitata*.

Peut contenir des traces de poudre de lait.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 99,5%. ¹Garanti sans utilisation d'OGM conformément au mode de production biologique.

Nutrimalt associe la saveur du malt d'orge et du cacao bio aux richesses des algues marines *Laminaria digitata*. **Nutrimalt**, naturellement riche en vitamine B12 notamment qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, nerveux et psychologique.

Informations nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Pour 25 g ¹ +250 ml de lait ²
Énergie	1594 kJ 376 kcal	870 kJ 206 kcal
Matières grasses	2 g	4,4 g
dont acides gras saturés	1,2 g	2,8 g
Glucides	80 g	31 g
dont sucres	54 g	23 g
Fibres alimentaires	6,6 g	1,7 g
Protéines	6,4 g	9,9 g
Sel	0,17 g	0,31 g
	AQR ³	AQR ³
Riboflavine (mg)	0,16 11%	0,49 35%
Acide folique (B9) (µg)	35 18%	23,8 12%
Vitamine B12 (µg)	1,5 60%	1,4 56%
Potassium (mg)	995 50%	624 31%
Calcium (mg)	50 6%	310 39%
Phosphore (mg)	253 36%	301 43%
Magnésium (mg)	116 31%	147 39%
Zinc (mg)	1,2 12%	1,3 13%
Cuivre (mg)	0,6 60%	0,15 15%
Manganèse (mg)	0,8 40%	0,2 10%
Iode (µg)	35 23%	41,8 28%

¹ Le sachet contient 10 portions de 25 g
² Lait demi-écrémé pasteurisé
³ Apports Quotidiens de Référence

Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1411 kJ (339 kcal)
Matières grasses	11 g
dont acides gras saturés	6,9 g
Glucides	17 g
dont sucres	1,5 g
Fibres alimentaires	33 g
Protéines	27 g
Sel	0,05 g
	AQR ¹
Biotine (B8)	35 µg 70%
Acide folique (B9)	130 µg 65%
Potassium (mg)	4000 mg 200%
Phosphore (mg)	805 mg 115%
Magnésium (mg)	590 mg 157%
Fer (mg)	21 mg 150%
Zinc (mg)	8,5 mg 85%
Cuivre (mg)	3,4 mg 340%
Manganèse (mg)	3,4 mg 170%

Un sachet contient environ 10 portions de 20 g. Une portion = 2 cuillérées à soupe.
¹ Apports Quotidiens de Référence



100% CACAO BIO
sans sucres ajoutés*

*contient des sucres naturellement présents

Ingrédient : 100% poudre de cacao fortement dégraissé*.

*Ingrédient issu de l'agriculture biologique : 100%
Certifié FR-BIO-01 Agriculture non UE

Avantages : Une seule portion de ce savoureux cacao dégraissé bio est riche en potassium, magnésium, fer, cuivre et manganèse.

Le saviez-vous ? Le potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux, à une fonction musculaire normale et au maintien d'une pression sanguine normale.

Cacao bio



Boîte de 200 g

Germacao

PETIT DÉJEUNER BIO
AU CACAO



Boîte de 250 g

Ingrédients : *Sucre roux ; *cacao fortement dégraissé en poudre (30%) ; céréales complètes (*soja¹ ; *orge ; *avoine ; *seigle ; *riz ; *sarrasin ; *blé 1%) ; *caroube ; extrait de *vanille Bourbon Madagascar ; algues marines *Laminaria digitata*.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 99,5% FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

Germacao, est une préparation pour petit déjeuner qui associe la saveur du cacao bio aux richesses des algues marines.

Le saviez-vous ? La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal des systèmes nerveux et immunitaires, à des fonctions psychologiques normales, à réduire la fatigue et à la formation normale de globules rouges.

Informations nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Pour 25 g ¹ +250 ml de lait ²
Énergie	1606 kJ 381 kcal	878 kJ 208 kcal
Matières grasses	5 g	5,1 g
dont acides gras saturés	2,1 g	3 g
Glucides	68 g	28 g
dont sucres	54 g	25 g
Fibres alimentaires	11 g	2,8 g
Protéines	10 g	11 g
Sel	0,07 g	0,29 g
	AQR ³	AQR ³
Riboflavine (B2) (mg)	0,12 9%	0,48 34%
Acide pantothénique (mg)	0,3 5%	0,8 13%
Acide folique (B9) (µg)	36,9 18%	24,2 12%
Vitamine B12 (µg)	2 80%	1,5 60%
Potassium (mg)	1360 68%	715 36%
Calcium (mg)	85 11%	319 40%
Phosphore (mg)	280 40%	308 44%
Magnésium (mg)	195 52%	167 45%
Fer (mg)	8 57%	2,1 15%
Zinc (mg)	2,3 23%	1,6 16%
Cuivre (mg)	1,2 120%	0,3 30%
Manganèse (mg)	1,2 60%	0,3 15%
Iode (µg)	33 22%	41,3 28%

¹ Le sachet contient 10 portions de 25 g
² Lait demi-écrémé pasteurisé
³ Apports Quotidiens de Référence

Informations nutritionnelles

Énergie	1606 kJ	878 kJ
	381 kcal	208 kcal
Matières grasses	5 g	5,1 g
dont acides gras saturés	2,1g	3 g
Glucides	68 g	11 g
dont sucres	54 g	25 g
Fibres alimentaires	11 g	2,8 g
Protéines	10 g	11 g
Sel	0,07 g	0,29 g
	AQR ³	AQR ³
Acide folique (B9) (µg)	50 25%	27 14%
Potassium (mg)	1535 77%	759 38%
Calcium (mg)	91 11%	320 40%
Phosphore (mg)	327 47%	319 46%
Magnésium (mg)	237 63%	178 47%
Fer (mg)	9,0 64%	2,4 17%
Zinc (mg)	3,3 33%	1,8 18%
Cuivre (mg)	1,2 122%	0,3 31%
Manganèse (mg)	1,7 83%	0,4 21%

¹ Le sachet contient 10 portions de 25 g
² Lait demi-écrémé pasteurisé
³ Apports Quotidiens de Référence



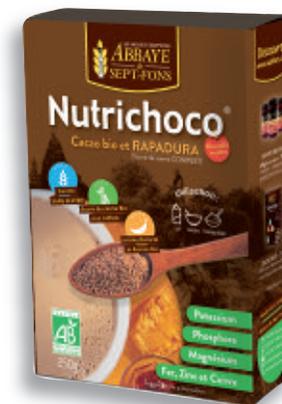
CACAO BIO AU
SUCRE COMPLET

Nutrichoco

Ingrédients : Sucre* complet de canne non raffiné (Rapadura) 53% ; cacao* fortement dégraissé 30% ; avoine garantie sans gluten ; arôme naturel de banane* ; extrait de vanille* Bourbon de Madagascar.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 100% Certifié FR-BIO-01 Agriculture non UE

Avantages : Le "Rapadura", c'est le sucre de canne pur, séché au soleil, avec toutes ses vitamines et ses minéraux. D'une saveur exceptionnelle, il est plus avantageux pour votre santé que le sucre blanc raffiné. Non broyé, il confère à **Nutrichoco** un léger croustillant. Vous trouverez ainsi, au fond de votre tasse de chocolat chaud, un léger dépôt de ce sucre délicieux.



Boîte de 250 g

Nutrichoco contient presque 30% de sucre en moins qu'un chocolat en poudre courant.

Müesli-Raisins

5 CÉRÉALES & RAISINS
sans sucres ajoutés*



*contient des sucres naturellement présents



Sachet de 375 g

Ingrédients : Flocons de céréales complètes* (69%) (avoine*, blé*, seigle*, orge*, riz*), raisins secs* (19%), cubes de pomme*, flocons de soja*.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 100% Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

Müesli-Raisins, sélectionné par les moines de Sept-Fons, est un mélange savoureux, sans sucres ajoutés, de céréales complètes toastées, de raisins secs et de pommes. Ses sucres lents apportent une réserve d'énergie durable.

Il est traditionnellement servi après avoir trempé jusqu'à 12 heures dans du lait. Mais du jus d'orange convient tout aussi bien.

Informations nutritionnelles pour 100 g		
Valeur énergétique:	1510 kJ	358 kcal
Matières grasses	3,75 g	
dont acides gras saturés	0,5 g	
Glucides	67 g	
dont sucres	26 g	
Fibres	11 g	
Protéines	8,5 g	
Sel	0,1 g	
		AQR¹
Thiamine (B1)	0,2 mg	18%
Niacine (B3)	3,2 mg	20%
Phosphore	300 mg	43%
Fer	2,5 mg	18%
Magnésium	100 mg	27%

¹ Apports Quotidiens Recommandés

Müesli-Choco

5 CÉRÉALES & PÉPITES DE CHOCOLAT



Sachet de 375 g

Ingrédients : Flocons de céréales complètes* (61%) (avoine*, blé*, seigle*, orge*, riz*), pépites de chocolat* : 19% (cacao* 60%, sucre de canne*, beurre de cacao*, émulsifiant : lécithines de tournesol*, extrait naturel de vanille*), raisins secs*, cubes de pomme*.

Traces possibles de fruits à coque, sésame, céleri, soja, lait.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 100% Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

Müesli-Choco, sélectionné par les moines de Sept-Fons, est un mélange savoureux de céréales complètes toastées, de pépites de chocolat (19%) et de pommes. Ses sucres lents apportent une réserve d'énergie durable.

Il est traditionnellement servi après avoir trempé jusqu'à 12 heures dans du lait. Du lait de soja ou d'avoine convient tout aussi bien.

Informations nutritionnelles pour 100 g		
Valeur énergétique:	1635 kJ	389 kcal
Matières grasses	8,5 g	
dont acides gras saturés	5 g	
Glucides	64 g	
dont sucres	21 g	
Fibres	11 g	
Protéines	8,5 g	
Sel	0,2 g	
		AQR¹
Thiamine (B1)	0,16 mg	15%
Niacine (B3)	3,5 mg	16%
Phosphore	280 mg	40%
Fer	3,5 mg	25%
Magnésium	105 mg	28%

¹ Apports Quotidiens Recommandés



Pot de 100 g

CHICORÉE, INSTANTANÉE
CÉRÉALES & GELÉE ROYALE

Germacoré

Ingrédients : Chicorée soluble (89,3%) ; cinq céréales (6,2%) : (blé, orge, avoine, seigle, riz) ; gelée royale lyophilisée (4%) ; poudre de bambou.

Germacoré, en associant la gelée royale, le produit le plus apprécié de la ruche, à la chicorée, est un excellent substitut du café. Versez deux cuillères à café dans une tasse (12 cl), ajoutez de l'eau ou du lait chaud et sucrez de préférence avec du miel. La chicorée est une des sources les plus riches en inuline qui représente environ 80% de ses fibres. Une tasse de **Germacoré** vous apporte au moins 1g d'inuline.



Pot de 100 g

Poids net de 120 g en cours d'étude

CAFÉ ARABICA INSTANTANÉ
& CÉRÉALES

Germacafé

Ingrédients : Café arabica* (89,6%) ; cinq céréales* (6,7%) : (blé*, orge*, avoine*, seigle*, riz*) ; algue lithothamnium calcareum (3,7%).

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 96,3% Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

Germacafé, en associant la saveur de l'arabica aux qualités des céréales et des algues, vous offre un café qui sort de l'ordinaire. Versez une à deux cuillères à café dans une tasse de 12 cl, ajoutez de l'eau bouillante ou du lait chaud.



Pot de 100 g

Poids net de 120 g en cours d'étude

CHICORÉE + CAFÉ
ARABICA INSTANTANÉS

Germaforme

Ingrédients : Chicorée* (63,5%) ; café arabica* (31,8%) ; algue lithothamnium calcareum (4,7%).

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : 95,3% Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

Germaforme est un mélange harmonieux de café arabica, de chicorée et d'algues (lithothamnium calcareum).

Versez une à deux cuillères à café dans une tasse de 12 cl, ajoutez de l'eau bouillante ou du lait chaud.



Confitures Extra

Abricots
Fraises
Framboises
Griottes
Cerises douces
Mirabelles
Bohème
(airelles et fraises des bois)
Myrtilles
Églantine au Muscat

Framboises-Groseilles
Quatre fruits rouges
Fraises - Griottes - Framboises - Groseilles
Quetsches
Rhubarbe
Orange mandarine (présence d'épices)
Rhubarbe abricot
Rhubarbe cassis
Oranges-Amères Extra Bio



Pots de 370 g

Rhubarbe fraise
Reines claudes
Figs au Porto (épice : cardamome)
Figs aux noix et au sésame (anis)
Banane au Grand Marnier

Confitures Allégées

Abricots
Fraises
Quatre fruits rouges
Framboises
Myrtilles
Mirabelles
Fruits exotiques (goyaves, mangues, ananas, fruit de la passion)

BIO Fraises allégées
BIO Framboises allégées
BIO Quatre fruits rouges allégées*

*Fraises - Griottes - Framboises - Groseilles



30% DE SUCRE EN MOINS

Pots de 350 g

À conserver au frais AVANT et APRÈS ouverture

Gelées extra

Abricots
Cassis
Coings

Framboises
Griottes
Groseilles
Mûres

Myrtilles
Pommes
Sureau



Pots de 370 g

La gelée églantine est remplacée par une CONFITURE ÉGLANTINE

Crèmes

Crème de marrons, 370 g

Crème de citrons (Lemon Curd), 370 g

Ingrédients: sucre de canne, jus simple de citron, œufs frais, amidon de tapioca, beurre (lait), gélifiant : pectine.



FROMAGE AU LAIT ENTIER THERMISÉ

Le Sept-Fons

Fabriqué exclusivement avec le lait du troupeau élevé par les moines et affiné à la Germalyne pour lui donner son goût caractéristique.

27% matières grasses dans le produit fini
55% MG sur extrait sec.



Poids net à l'emballage :

500g

poids pouvant varier +/- 50 g.

Expédié seulement en France.

Ingrédients : lait entier ; sel ; présure ; germe de blé ; ferments lactiques ; lysozyme d'œuf.

L'histoire du fromage



La fabrication du fromage était de tradition à l'Abbaye de Sept-Fons jusque dans les années 1980 où, faute de bras, les moines ne fabriquaient guère plus que des yaourts pour la communauté.



Dans les années 1990, les bras ne manquaient plus grâce à de nombreuses vocations mais le prix du lait rendait l'exploitation agricole insolvable. En 2009, la « vacherie » était sur le point d'être

fermée quand le projet de confier la fabrication du fromage à l'extérieur a été lancé. Depuis lors, tout le lait est transformé en fromage. Avec la construction d'une nouvelle étable en 2015, le projet de construire une fromagerie pour fabriquer le fromage à l'Abbaye est à l'étude.





Nutrisablé

BISCUITS SABLÉS
AU GERME DE BLÉ



Disponible
jusqu'au
30/04/2020*

Boîte de 100 g
pour 12 biscuits

Nutrisablé est un biscuit qui associe la **Germalyme** aux ressources nutritionnelles des algues marines. Riches en **calcium** et source de fer et de magnésium, les biscuits **Nutrisablé** sont conditionnés en deux sachets fraîcheur.

Ingrédients: farine de **blé** 42%; sucre pure canne; **beurre** 23%; extrait d'algues *Lithothamnium Calcareum*; germe de blé moulu 5% (Germalyme®); jaunes d'**œuf**; arôme naturel de vanille; sel; poudres à lever: carbonates de sodium, carbonates d'ammonium, diphosphates; **lait** demi-écrémé.

Peut contenir des traces de **fruits à coque** et de **soja**. Fabriqué en France, exclusivement pour les moines de Sept-Fons.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 3 biscuits ¹
Énergie	1929 kJ 461 kcal	482 kJ 115 kcal
Matières grasses	22 g	5,5 g
- dont acides gras saturés	14 g	3,5 g
Glucides	57 g	14 g
- dont sucres	25 g	6,3 g
Fibres alimentaires	1,8 g	0,5 g
Protéines	6,9 g	1,7 g
Sel	0,73 g	0,18 g
	AQR ²	AQR ²
Calcium (mg)	3040 380%	760 95%
Magnésium (mg)	255 68%	63,8 17%
Fer (mg)	12,3 88%	3,1 22%

¹ 3 biscuits = 25 g.
² Apports Quotidiens de Référence

Nutripalet

BISCUITS PALETS
AU GERME DE BLÉ



Disponible
jusqu'au
31/12/2019*

Boîte de 120 g
pour 8 biscuits

Nutripalet est un biscuit qui associe la **Germalyme** aux ressources nutritionnelles des algues marines naturellement riches en calcium, fer et magnésium. Deux **Nutripalets** vous garantissent plus de 80% de vos besoins en **calcium** et 15% en **fer** et en **magnésium**. Les biscuits sont conditionnés en deux sachets fraîcheur.

Ingrédients: Ingrédients : Farine de **blé** (32%); **beurre** (29%); sucre pure canne; **œuf** entier frais; extrait d'algues *Lithothamnium Calcareum*; germe de blé moulu 5% (Germalyme®); sel; **lait** demi-écrémé; poudres à lever: carbonates de sodium, carbonates d'ammonium, diphosphates. Peut contenir des traces de **fruits à coque** et de **soja**.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 3 biscuits ¹
Énergie	2146 kJ 514 kcal	644 kJ 154 kcal
Matières grasses	29 g	8,7 g
- dont acides gras saturés	20 g	6 g
Glucides	53 g	16 g
- dont sucres	24 g	7,2 g
Fibres alimentaires	2,7 g	0,8 g
Protéines	6,3 g	1,9 g
Sel	1,3 g	0,39 g
	AQR ²	AQR ²
Calcium (mg)	2214 277%	664 83%
Magnésium (mg)	188 50%	56,4 15%
Fer (mg)	8,9 63%	2,5 19%

¹ 2 biscuits = 30 g.
² Apports Quotidiens de Référence

Les miels

Les ruches des moines suffisent à peine pour les besoins de la communauté. C'est pourquoi ils vous proposent, depuis 25 ans, des miels de France et d'Espagne de grande qualité: un miel fleurs sauvages, un miel crémeux très onctueux et des préparations de miel et de 4%, 10% ou 20% de gelée royale.



Pots de 500 g

Pots de 250 g

Informations nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 25 g
Énergie	1496 kJ 356 kcal	374 kJ 89 kcal
Matières grasses	7,5 g	1,9 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	0,6 g
Glucides	44 g	10 g
- dont sucres	40 g	3 g
Fibres alimentaires	12 g	3 g
Protéines	22 g	5,5 g
Sel	0 g	0 g
	AQR ¹	AQR ¹
Vitamine E (mg)	7,2 60%	1,8 15%
Thiamine (B1) (mg)	0,7 64%	0,2 16%
Riboflavine (B2) (mg)	0,7 50%	0,2 13%
Niacine (B3) (mg)	5,8 36%	1,5 9%
Acide pantothénique (mg)	1,8 30%	0,5 8%
Biotine (B8) (µg)	20 40%	5 10%
Folates (B9) (µg)	120 60%	30 15%
Potassium (mg)	600 30%	150 7,5%
Phosphore (mg)	350 50%	88 13%
Fer (mg)	5,6 40%	1,4 10%

¹ Apports Quotidiens de Référence



100% pollen de fleurs issu de l'agriculture biologique. Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE (Espagne)

Riches en protéines, en vitamine E, en thiamine et en vitamine B9, il est également source des vitamines B2, B3, B5, B8, de potassium, de magnésium et de fer.

Il peut être incorporé à des laitages ou dilué dans un jus de fruits à raison de 2 à 4 cuillères à soupe par jour.



Pot de 250 g

Gelée Royale Bio



100% gelée royale non congelée issue de l'agriculture biologique. Certifié FR-BIO-01 Agriculture non UE

Les moines de Sept-Fons ont conditionné cette Gelée Royale dans des conditions strictement contrôlées pour que ses propres substances antibactériennes l'exemptent de toute congélation. L'état naturel de la gelée royale est ainsi respecté tout en permettant une conservation hors froid pendant le transport.



Pot de 25 g

* Le biscuitier qui fabrique nos biscuits nous a fait part de sa décision d'arrêter en 2019. Nous vous proposerons début 2020 d'autres biscuits en remplacement. Merci pour votre compréhension.



Buccopolis

Propolis huileuse concentrée



La propolis est une résine récoltée par les abeilles sur les bourgeons d'arbres. Composée de plus de 300 substances (huiles essentielles, bioflavonoïdes, acides phénoliques, oligo éléments...), elle est enduite devant chaque ouverture de la ruche pour protéger celle-ci des attaques extérieures (microbiennes, moisissures, infections...). D'où son nom qui signifie en grec "devant la cité".

Cette propolis, d'origine exclusivement française, est fabriquée par un laboratoire qui se trouve à une centaine de kilomètres de notre monastère et qui, depuis plusieurs années, achète la propolis issue de nos propres ruches.

Elle est extraite par un procédé unique (sous vide, à froid) permettant une consistance huileuse et une concentration très élevée (80% en résidu sec). Tout le pouvoir purifiant, calmant et antiseptique de la propolis est ainsi préservé.

En application extérieure (brûlure, plaie, mycose, piqûre d'insecte...) : déposer quelques gouttes. En application intérieure (gargarisme, rinçage de gorge, de gencives, aphtes, muqueuses...) : diluer une pipette dans du miel ou de l'eau. Sans danger en cas d'ingestion.

Le flacon de 15 ml contient environ 300 gouttes. La pipette doseuse contient entre 15 à 18 gouttes.

Nutristévia

ÉDULCORANT 100% D'ORIGINE NATURELLE



Poids net : 300 g

Ingrédients : édulcorants : érythritol, glycosides de Stéviol ; fibres de chicorée ; poudre de bambou ; arômes naturels.
Sans gluten.

L'érythritol est un polyol naturellement présent dans le vin et le fromage ainsi que dans certains fruits et légumes. Il est obtenu par un simple procédé de fermentation. Les glycosides de stéviol sont une famille de substances naturellement présentes dans les feuilles de la plante *Stevia rebaudiana*.

1/3 cuillerée à café de **Nutristévia** a un pouvoir sucrant équivalent à une cuillerée à café de sucre sans les inconvénients du sucre. **Nutristévia** peut s'employer en pâtisserie, sur des laitages, salades de fruits, boissons chaudes ou froides, etc.

Valeur nutritionnelle	Pour 2 g (soit 1/3 d'une cuil. à café)
Valeur énergétique	0 kcal soit 0 kJ
Matières grasses dont saturés	0 g 0 g
Glucides dont sucres dont polyols	1,9 g 0 g 1,9 g

Convient aux diabétiques dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Une consommation excessive journalière peut avoir des effets laxatifs. Ne pas dépasser par jour 70g pour adultes, 40g pour adolescents, 15g pour enfants à partir de 5 ans.

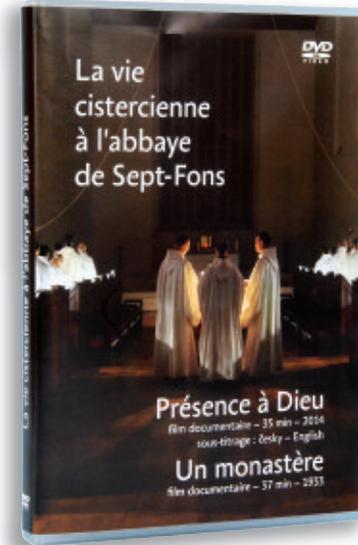
Les moines de Sept-Fons vous présentent un DVD avec deux films

Présence à Dieu

35 minutes

Film documentaire réalisé en 2013 permettant de découvrir la vie cistercienne telle qu'elle est vécue aujourd'hui à Sept-Fons.

A travers le rythme de la journée monastique - prière, travail et *lectio divina* - c'est un seul but qui réunit les moines : assurer une présence à Dieu.



Un monastère

37 minutes

Un des premiers films parlants en France, réalisé en 1933, sous l'abbat de Dom Jean-Baptiste Chautard. Sollicité par la firme cinématographique Pathé, l'abbé finit par accepter que le monastère soit filmé de manière anonyme. Illustrant le contraste entre la vie

moderne (des années 30 !) et la vie au monastère, il permet de voir les lieux et d'entendre les voix d'une autre époque, justement celle de la création de la *Germalyne*.



L' ABBAYE D E N O V Y - D V U R



Les moines de Novy-Dvur (une fondation de l'Abbaye de Sept-Fons en 2002), ont construit leur monastère dans une région de moyenne montagne, à cent kilomètres de Prague en République Tchèque. Comme les moines de Sept-Fons, ils vivent de leur travail et vous invitent à découvrir les produits qu'ils fabriquent : www.novydvur.cz



Crème réparatrice

À L'HUILE DE GERME DE BLÉ



Flacon de 50 g

Grâce à ses richesses en acides gras et en vitamine E, **l'huile de germe de blé** nourrit la peau en profondeur, régénère les peaux sèches, répare les peaux lésées et rend l'épiderme plus souple. La Crèmes Réparatrice BIOGAMME contient aussi de **l'extrait de tilleul, de l'huile de noix de macadamia, du beurre de karité et de la cire d'abeille** dont les propriétés naturelles contribuent à des effets durables d'élasticité, d'hydratation et de protection de la peau. Conditionnée en pot 'airless' qui permet une parfaite conservation et une utilisation facile et quasi totale (99%) du produit.

Une cosmétique trappiste ?



Des moines trappistes qui fabriquent de la cosmétique ? Cela peut paraître surprenant et mérite explication.

En 2002, l'Abbaye de Sept-Fons a été sollicitée par une firme souhaitant développer des produits cosmétiques fabriqués dans un monastère par des moines. Etant suffisamment occupés par la fabrication de nos propres produits, nous avons pensé que ce travail pourrait intéresser la nouvelle communauté qui venait d'être fondée. Nos frères de Novy-Dvur se sont donc lancés et sont devenus de vrais professionnels. Par la suite, ils ont développé leur propre gamme de produits et construit une belle usine sur le versant sud de leur monastère.



Gel douche bio

À LA FLEUR DE TILLEUL

Le Gel Douche à la **fleur de tilleul** convient à toute la famille et spécialement à ceux qui ont une peau sensible. Les savons peuvent provoquer une sécheresse de la peau, des tiraillements et des rougeurs. Ils sont certes de bons nettoyants mais leur pouvoir détergent vient souvent d'ingrédients chimiques et leur pH alcalin ne correspond pas à celui de la peau.

Ce Gel Douche a été formulé avec un pH optimal, le plus proche possible de celui de la peau (5,5). L'extrait de fleur de tilleul est apprécié pour ses propriétés adoucissantes. Doté d'un parfum subtil et délicat, il convient aussi comme shampooing.



Flacon de 200 ml



Baume lèvres

À L'HUILE DE GERME DE BLÉ

Ce Baume Lèvres nourrit, répare et protège intensément les lèvres des agressions extérieures et du vieillissement. Sa texture est lisse et son parfum délicat et naturel. Il associe d'une manière innovante des ingrédients naturels comme le beurre de karité bio, l'huile de germe de blé, d'avocat, d'amande douce et de tournesol. Son emballage, à base de cellulose de bois, est biodégradable.



Stick de 4,2 g



À L'HUILE DE GERME DE BLÉ À L'AMANDE ET ÉCORCE D'ORANGE

A base de beurre de karité, huile de coprah, soude, huiles végétales (de germe de blé, de jojoba, d'olive), germes de blé ou écorces d'orange, vitamine E.



Savons de 100 g environ



Baume Articulations



Nouveau

Ce **Baume Articulations** est destiné aux soins de la peau au niveau des articulations.

Il exerce une action complémentaire à celle de **Germaflex**.

Il détient le certificat européen Cosmos Organic, attestant qu'il est fabriqué suivant les normes les plus élevées dans le domaine des produits cosmétiques naturels. Ses ingrédients actifs principaux sont :

- les **salicylates**
Sous forme naturelle, les salicylates se trouvent, entre autres, dans les extraits des feuilles de bouleau et dans les tiges de reines-des-prés. Les salicylates sont les précurseurs de l'aspirine, utilisée depuis 120 ans, substance aux effets analgésiques et anti-inflammatoires.
- la **résine et de la gomme naturelles de Boswellia**
utilisée depuis l'Antiquité dans la médecine arabe comme anti-inflammatoire.
- un **extrait de consoude officinale**
appréciée pour ses propriétés anti-inflammatoires, astringentes, cicatrisantes.
- l'**arnica**
appréciée notamment en homéopathie pour ses effets analgésiques et anti-inflammatoires.



Flacon de 75 g

52 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.
100 % du total est d'origine naturelle.
COSMOS NATURAL certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.

Ce **Baume Articulations** agit en profondeur et laisse une agréable sensation de soulagement et de détente.

Conseils d'utilisation : appliquer le **Baume Articulations** sur les zones musculaires et articulaires sensibles, 3 fois par jour. Puis, massez afin de bien faire pénétrer le produit. Se laver les mains après utilisation.

Précautions d'emploi : le **Baume Articulations** est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitant, aux personnes ayant des antécédents de troubles convulsifs ou épileptiques, aux personnes allergiques aux salicylés. Pour les personnes sous traitement médical et chez les enfants, demander l'avis de votre médecin. Eviter le contact avec les yeux, les muqueuses et la peau lésée. Ne pas utiliser chez les personnes allergiques sans effectuer un test cutané au préalable. Tenir hors de portée des enfants. Réservé à l'usage externe.

Ingrédients du Baume Articulations : Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil*, Cera Alba (Beeswax)*, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil*, Sorbitan Olivatate, Shea Butter Ethyl Esters, Jojoba Esters, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Wax, Rosmarinus Officinalis (Rosemary) Leaf Oil*, Arnica Montana Flower Extract*, Symphytum Officinale (Comfrey) Root Extract*, Betula Alba (Birch) Leaf Extract*, Zingiber Officinale (Ginger) Root Oil*, Acacia Decurrens Flower Wax, Eugenia Caryophyllus (Clove) Bud Oil*, Mentha Piperita (Peppermint) Oil*, Aqua, Glycerin, Alcohol, Isostearyl Alcohol, Boswellia Serrata (Olibanum) Gum, Harpagophytum Procumbens (Devil's Claw) Root Extract*, Equisetum (Field Horsetail) Arvense Extract*, Spiraea Ulmaria (Meadow sweet) Flower Extract*, Polyglycerin - 3, Tocopherol, Citric Acid, Citral, Limonene, Eugenol, Citronellol, Farnesol, Geraniol, Linalool.

Ingrédients de la Crème Apaisante : Citrus Aurantium Amara (Bitter Orange) Flower Water*, Aqua (Water), Butyrospermum Parkii (Shea) Butter*, Cannabis Sativa (Hemp) Seed Oil*, Macadamia Ternifolia Seed Oil*, Caprylic/Capric Triglyceride, Polyglyceryl - 6 Distearate, Jojoba Esters, Glycerin, Taraktogenos Kurzii (Chaulmoogra) Seed Oil, Squalane, Avena Sativa (Oat) Kernel Oil, Avena Sativa (Oat) Kernel Flour*, Cetyl Alcohol, Polyglyceryl - 3 Beeswax, Cetearyl Alcohol, Cetyl Palmitate, Sorbitan Palmitate, Sorbitan Oleate, Sorbitan Oleate, Benzyl Alcohol, Tocopherol, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Laminaria Ochroleuca Extract, Xanthan Gum, Dehydroacetic acid.

Un mot de frère Raphaël

Tous nos produits contiennent un fort pourcentage d'ingrédients naturels et en particulier ce Baume Articulations. À ceux qui ont une peau très sensible, nous recommandons de le tester d'abord sur l'intérieur du bras, là où la peau possède la même sensibilité que sur le visage. Sachez que les ingrédients naturels ont une efficacité réelle, parfois plus lente à apparaître. Je suis sûr que nos produits vous apporteront satisfaction.



Crème Apaisante

Nouveau

Huile de Chaulmoogra

Utilisée depuis des siècles, l'huile de Chaulmoogra est une précieuse alliée pour soigner les épidermes dépigmentés, les peaux marquées par l'acné, les dermatoses ou les peaux irritées et sujettes aux rougeurs. Cette huile possède de puissants actifs anti-bactériens, anti-inflammatoires et régénérants pour soigner efficacement les peaux atopiques (atteintes d'inflammation). Au contact de l'épiderme, elle élimine les champignons, les bactéries et les impuretés responsables des démangeaisons.

Huile de chanvre

Cette huile est issue des graines d'une variété de la famille des Cannabaceae. Riche en substances bioactives réputées pour leur pouvoir nourrissant, elle protège la peau contre l'inflammation et l'oxydation. Fortifiant et anti-bactérien, elle renforce le film hydro-lipidique de l'épiderme et la cohésion entre ses différentes couches de cellules. Cette huile est l'ingrédient actif principal contre l'eczéma et le psoriasis.

Efficacité prouvée

Une étude clinique indépendante - réalisée par l'Institut National pour la Santé Publique à Prague (CZ) en février 2018 et disponible sur notre site web - a confirmé que la Crème Apaisante convient aux soins quotidiens des personnes atteintes d'**eczéma atopique ou de psoriasis**. De plus, certains de nos clients nous ont fait part de son efficacité contre les brûlures de soleil.

Liste des ingrédients : voir en bas à gauche. 49% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. 99% du total est d'origine naturelle. COSMOS NATURAL certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.



Convient au visage et au corps

Flacon de 50 g



Les moutardes & pâtes à tartiner sucrées

Les moines de Novy-Dvur ont mis au point et fabriquent des recettes originales de moutardes et de pâtes à tartiner.

Moutarde de Novy-Dvur

Avec un rayon de miel et du vin blanc de Moravie

Persil-ail

Excellente pour améliorer une sauce salade

La Trappiste

Onctueuse et forte !



Pot de 195 g

INGRÉDIENTS : purée de noisette (24 %) ; sirop de blé ; huile de tournesol ; caramel (sucre, eau) ; germe de blé ; miel ; extrait de vanille Bourbon Madagascar.



Douce Bio*

Une moutarde légèrement sucrée

À l'ancienne Bio*

Au vin blanc de Moravie

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique : entre 95% et 100%. Certifié FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

