



LES MOINES TRAPPISTES  
**ABBAYE**  
de  
**SEPT-FONS**

## Oméga-6

Les graines de courges sont **riches en acides gras polyinsaturés notamment en Oméga-6** qui contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu à partir de 1,5 g d'Oméga-6 par jour soit moins qu'une cuillère à soupe de graines de courge !

## Action diurétique

Les graines de courge sont connues pour leur action diurétique, ce qui les rend bénéfiques pour le système urinaire. L'OMS (Organisation Mondiale de Santé) reconnaît l'usage médicinal des graines de citrouille pour « *soulager les symptômes de la vessie irritable (ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)* ».\*

## Riches en fibres

Grace à leur forte teneur en fibres, ces petites graines constituent un très bon remède au transit paresseux et à la constipation chronique.

## Graines de Courge version gourmande !



Ingrédients : graines de courge (origine Autriche) ; sel (1%).

## Sachet de 200 g

## Riches en protéines

Les protéines contribuent à augmenter et à maintenir la masse musculaire. Les graines de courge contiennent 30% de protéines. Une seule portion de 25 g vous apporte 15% de vos besoins journaliers en protéines.

## Effet coupe-faim

Elles contribuent à un effet coupe-faim sans surcharge de sucres. Une alimentation agrémentée de ces graines vous permettra de manger moins et de manger mieux.

Manger moins, bouger plus ; cf. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) sur le programme national de nutrition et de santé.

\*L'allégation sur l'action diurétique ne fait pas partie de la liste des allégations approuvées par l'EFSA (European Food Safety Authority). Elles reposent toutefois sur des études sérieuses.

## Informations nutritionnelles pour 100 g

Energie	2413 kJ (582 kcal)
Matières grasses	46 g
dont acides gras saturés	6,5 g
dont acides gras polyinsaturés	17 g
dont Oméga-6 (acide linoléique)	17 g
Glucides	8 g
dont sucres	1,4 g
Fibres alimentaires	6 g
Protéines	37 g
Sel	1,02 g