



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



## Graines de Courges de Styrie (Autriche)



sans sel ajouté

Malgré la photo de notre frère Dismas, tenant la dernière courge de sa première année comme chef jardinier, les graines que nous vous proposons ne proviennent pas de nos champs mais de la province de Styrie en Autriche. Issues d'une variété sans écorce, **sans sel ajouté**, elles sont des trésors nutritifs aussi agréables à picorer que faciles à incorporer dans vos mets. Rien qu'une bonne cuillère à soupe (environ 12 g) vous permet de bénéficier de leurs bienfaits.

Déjà légèrement toastées, vous pouvez néanmoins les faire griller davantage au four ou sauter à la poêle (avec un peu de curry ou de paprika si vous aimez cela). Elles peuvent être incorporées dans un yaourt, une quiche, un cake, une pâte à pain ou bien, tout simplement parsemées sur vos salades, légumes, féculents, etc. Un petit conseil : bien les mâcher pour en tirer le maximum de bienfaits.

Sachet de 200 g

Un sachet contient environ 20 portions de 10 g (environ 1 cuillère à soupe).

### Informations nutritionnelles pour 100 g

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Energie                         | 2385 kJ (576 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                        | 9 g                |
| dont sucres                     | 1,6 g              |
| Fibres alimentaires             | 7,6 g              |
| Protéines                       | 35 g               |
| Sel (naturellement présent)     | 0,02 g             |

## Riches en protéines

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

## 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.

## 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 courges !

## Action diurétique

Les graines de courges 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)* ».\*

## Effet coupe-faim

Les graines de courges contribuent à un effet coupe-faim sans surcharge de sucres. Une alimentation agrémentée de graines de courges 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.



À DÉCOUVRIR SUR  
[www.septfons.com](http://www.septfons.com)

Pour commander par courrier postal, reportez-vous à la section "Nouveautés" de votre bon de commande, inscrivez le code produit **401** et le tarif :

Sachet de 200 g ..... **4,55 €**  
À partir de 10 sachets ..... **4,35 €** le sachet

**Vous commandez sur internet ? Voulez-vous nous rendre un service ?** Accédez à notre site SANS cliquer sur une annonce publicitaire. Les moteurs de recherche attirent votre attention sur des annonces. Or chaque clic nous coûte de l'argent. Si c'est possible pour vous, veuillez accéder à notre site en évitant de cliquer sur une annonce ; soit en cliquant sur un lien SANS annonce, soit en entrant [www.septfons.com](http://www.septfons.com) directement dans votre navigateur sans passer par un moteur de recherche. *Merci pour votre coopération et si vous ne savez pas faire autrement que de cliquer sur des annonces, ce n'est pas grave.*