Utilisez le CLIPS SACHET pour une étanchéité parfaite. **www.septfons.com**

LES MOINES TRAPPISTES
ABBAYE de SEPT-FONS

Une communauté depuis 1132

Des produits de qualité depuis 1930

www.abbayedeseptfons.com

Les moines de Sept-Fons ont conditionné ces graines de chia bio avec soin. Ils vous invitent à découvrir leur gamme de compléments alimentaires, confitures et gelées, petits déjeuners, fromage et produits de la ruche.

www.septfons.com

Graines de Chia

La chia est une plante de la famille des sauges principalement cultivée en Amérique du Sud. Ses petites graines, d'une saveur douce et neutre, sont faciles à incorporer dans de nombreux mets. Leurs richesses nutritionnelles sont impressionnantes :

- ✓ Riches en **Fibres**.
- ✓ Riches en **AGPI** (acides gras polyinsaturés) : 5x plus riches que le saumon.
- ✓ Riches en **Oméga-3** : l'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. Une cuillère à soupe (15 g) de GRAINES DE CHIA vous apporte 2,7 g d'**Oméga-3**. Or l'effet bénéfique sur le cholestérol est atteint à partir d'une consommation journalière de 2 g d'ALA.
- ✓ Sources d'**Oméga-6** : 2 cuillères à soupe (30 g) de GRAINES DE CHIA vous permettent de couvrir presque 20% de vos besoins en acide linoléique. L'AL contribue au maintien d'une cholestérolémie normale à partir d'une consommation journalière de 10 g.
- ✓ Riches en **Calcium** : 6x plus riches que le lait.
- ✓ Riches en **Fer** : 3x plus que les épinards.
- ✓ Riches en **Phosphore**, **Magnésium**, **Zinc**, **Cuivre** et **Manganèse**.
- ✓ Graines mucilagineuses (elles peuvent se gorger d'eau), elles possèdent un effet gélifiant apprécié et constituent ainsi un excellent coupe-faim.

Conseils d'utilisation : → 15g x 1 à 2 / jour

Les GRAINES DE CHIA peuvent être consommées de manière très variée : mélangées dans un yaourt, saupoudrées sur une salade, une pâte à gâteau, une tarte, incorporées à une sauce vinaigrette, etc. Une ou deux cuillères à soupe légèrement bombées par jour vous permet de bénéficier de leurs bienfaits. Pour un effet coupe-faim ou pour améliorer votre transit, trempez-les 30 minutes dans un jus de fruit ou de l'eau. Vous pouvez également les faire germer.

À prendre dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Graines de Chia

De petites graines aux grandes richesses

Ingrédient : graines de chia*.
Sans gluten

* Ingrédient issu de l'agriculture biologique : 100 %

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-01
Agriculture non UE

Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	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 16 portions de 15 g (une cuillère légèrement bombée).

[1] Apports Quotidiens de Référence

* pour 100 g	
Oméga 3 (acide α-linolénique ou ALA)	18 g
Oméga 6 (acide linoléique ou AL)	6 g

À consommer de préférence avant fin : Lot :

Avant ouverture : conserver au sec. Après ouverture : bien refermer le sachet et consommer dans les 2 mois.

250g ℮

Graines de Chia

Graines de chia issues de l'agriculture biologique

LES MOINES TRAPPISTES
ABBAYE de SEPT-FONS

Graines de Chia

Graines de chia issues de l'agriculture biologique

Riche en Acides Gras Polyinsaturés

Riche en Fibres

Ω3 Riche en Oméga-3

250g

Utilisation :

Pâtisserie
Fromage blanc
Salade
Jus de fruit

Sans gluten

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Suggestion de présentation

Calcium
Manganèse
Phosphore
Magnésium, Cuivre

Découvrez www.septfons.com

NUTRIVEG - 200g
Préparation à usages multiples à base de protéines végétales, riche en protéines et en fer.

NUTRISTEVIA - 300g
Édulcorant de table d'origine naturelle à base d'érythritol et de glycosides de stéviol (extraits de la plante Stévia).

Moulin de la Trappe
Abbaye de Sept-Fons

F-03290 Dompierre S/B
(33) 04 70 48 14 70
(33) 04 70 48 14 85
contact@septfons.com
www.septfons.com

Conditionné en France par :
Moulin de la Trappe
Abbaye de Sept-Fons
F-03290 Dompierre-sur-Besbre

3 264950 555578

Graines de Chia

250g ℮