



A consommer de préférence avant fin :

Lot :

Ses avantages nutritionnels

La lécithine de soja, un émulsifiant naturel, est une des sources végétales les plus riches en AGPI (acides gras polyinsaturés) notamment en **Oméga-3** (ou ALA) qui contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.

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

Elle est composée en majeure partie de phospholipides, notamment la phosphatidylcholine. Or la **choline** contribue au métabolisme normale de l'homocystéine, des lipides et au fonctionnement normal du foie.

L'effet bénéfique est obtenu à partir de 0,08 g de choline par jour. 10 g de lécithine de soja vous apportent 0,25 g de choline.

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

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

Suggestion de présentation



LES MOINES TRAPPISTES
ABBAYE
de
SEPT-FONS

Lécithine de soja*

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% ¹
Potassium	875 mg 44% ¹
Calcium	125 mg 16% ¹
Phosphore	2750 mg 393% ¹
Magnésium	115 mg 31% ¹
Fer	2,5 mg 18% ¹

¹% des Apports Quotidiens de Référence
Contient 25 portions de 10 g.

Une portion = 1 cuil. à soupe légèrement bombée

Oméga 3 (acide α -linoléique ou ALA) 31 g

Oméga 6 (acide linoléique ou AL) 4 g

Ingrédient : lécithine de soja*
(*non OGM) déshuilée
en granules.

POIDS NET :

200 g e

Craint l'humidité et la chaleur.
À consommer deux mois après
ouverture et de préférence avant
fin... voir la date (et n° de lot)
dans le carré blanc.

Conditionné par :

Moulin de la Trappe

F-03290 Diou

contact@septfons.com

www.septfons.com