



### Description du Pack Nutrition optimale :

Ce pack contient 3 sachets de 600 g de Nutrition Optimale

Un sachet de 600g contient 20 doses de 20g

Un sachet de 600g peut faire 1 mois à raison de 5 prises par semaine (pause le week end)

### Contribue :

A optimiser l'apport en protéines qui sont indispensables à la santé des muscles, la récupération à l'effort, une ossature normale, l'immunité, la production de collagène et d'hormones...

A optimiser l'apport en fibres alors que la plupart des Français (83%) n'en consomment pas assez (étude Nutrinet-santé).

Les fibres sont indispensables pour favoriser l'élimination des déchets et toxines via les intestins, pour nourrir les bonnes bactéries qui peuplent notre intestin (microbiote)

A optimiser l'apport en prébiotiques qui favorisent le développement de notre microbiote, microbiote qui influence notre humeur, notre vitalité, notre immunité, nos processus inflammatoires, nos envies sucrées, notre appétit etc...

A optimiser l'apport en glucides lents/complexes qui permettent une énergie stable

A optimiser l'apport en acides gras sains (oméga 3, oméga 6, MCT (médium chain triglycéride) indispensables à une santé globale durable.

A optimiser l'apport d'antioxydants protecteurs de nos cellules contre les effets du vieillissement et de la pollution. Les bétalaïnes et la bétanine, pigments rouges de la betterave sont de puissants antioxydants. Les antioxydants ont aussi des effets bénéfiques sur l'inflammation.

A optimiser l'apport de minéraux. L'algue cristallisée lithothamne (très riche en calcium), les poudres de graines de courges, lins, céréales germées et betterave rouge assure un large spectre de minéraux et oligo-éléments indispensables à une santé globale et durable.

### **Un produit unique**

Nutrition Optimale est une formulation ultra complète qui tient compte des connaissances modernes en lien avec le maintien d'une santé globale, optimale, à tout âge et en toutes saisons.

Nutrition Optimale n'est pas un simple produit apportant uniquement des protéines, mais apporte un large spectre de substances bénéfiques au maintien d'un bien être global.

Nutrition Optimale peut se consommer toute l'année, que l'on soit sportif ou non, jeune, adulte et sénior.

### **Pour qui ?**

Tout le monde peut profiter des bienfaits de Nutrition Optimale, de 10 à 100 ans.

Le sport augmente naturellement nos besoins en protéines et glucides lents, Nutrition Optimale va soutenir les muscles et favoriser la récupération après l'effort.

La grossesse et l'allaitement sont aussi des périodes où les besoins nutritionnels sont plus importants.

Le vieillissement entraîne une hausse des besoins en substances nutritionnelles telles les protéines, indispensables pour les os, les muscles, la production d'hormones, de collagène etc...

Pour bien commencer la journée, quelque soit l'âge. Nutrition Optimale peut être la base à un petit déjeuner sain, équilibré et riche en substances vitales. Il est possible de mixer Nutrition Optimale avec des fruits (frais, surgelés), un yaourt, une boisson végétale (nature, vanille, chocolat), une compote, du café soluble etc... Il est possible de consommer Nutrition Optimale en boisson shake ou dans un bol avec cuillère en ajoutant par exemple des fruits secs, des morceaux de fruits.

Pour rompre son jeûne intermittent dans la matinée.

Pour une collation saine dans l'après-midi.

Pour remplacer tout ou partie d'un repas de midi ou du soir, tel quel ou en y ajoutant des fruits par exemple ou en mangeant une salade à côté. Sera bien plus sain qu'en repas fast food, trop gras, trop riche en produits raffinés et transformés.

Dans le cadre d'un programme minceur, en remplaçant un repas par jour et en y associant soit une belle salade de crudités, soit un plat de légumes, soit en mixant avec des fruits frais et ou surgelés. La pratique d'une activité physique est aussi conseillée dans la recherche d'une perte de poids

### **Points forts :**

100% d'origine végétale

Sans sucre ajouté, l'édulcorant végétal est la Stévia

Riche en protéines végétales

Riche en fibres

Effet prébiotique grâce aux fibres et l'inuline.

Contient de la betterave rouge bénéfique pour le foie, l'énergie et est très antioxydant

Riche en céréales biologiques, germées, broyées, instantanées.

Contient du lithothamne riche en minéraux dont le calcium.

Permet de réaliser de délicieux shakes nutritifs

Utilisable par toute la famille

### **Mode de préparation :**

2 dosettes, soit 30-35g, à shaker avec le liquide votre choix (lait, boisson végétale naturel, vanille, chocolat, de l'eau, un jus de fruits). Mixer avec un yaourt, une compote de fruits, des fruits frais ou surgelés (banane, fruits rouges, mangue, fruits juteux d'été...). A chacun de trouver le gout et la consistance souhaitée. Peut se boire au verre ou se manger à la cuillère en ajoutant dans le bol des morceaux de fruits frais ou secs, des graines, des noix, des flocons d'avoine...

### **Composition**

Protéine de Pois 20%, Protéine de citrouilles 20%, Mélange de céréales, germées, broyées et instantanées biologiques\* (Sarrasin, Riz, Millet) (naturellement sans gluten), Farine de lin jaune 10%, Poudre de Triglycérides à Chaîne Moyenne (MCT) issue de l'huile de noix de coco 10%, Inuline de Chicorée 10%, Poudre de betterave rouge 3.33%, Gomme de Guar 3.33%, Arôme naturelle de vanille, Poudre d'Algue Lithothamne, Edulcorant : Stévia Rebaudioside

\*Issue de l'agriculture biologique (soit 20% des ingrédients d'origine agricole - certifié par FR BIO 01)

### **Mieux connaître les ingrédients**

#### **Protéine de pois**

Les pois jaunes sont des légumineuses et comme toutes les légumineuses sont très riches en protéines. Les protéines sont dans le corps, par la digestion « cassées » en acides aminés puis le corps utilise ces acides aminés pour créer ses propres protéines (plus de 10.000 différentes). (Peau, muscle, cheveux, immunité, hormones, enzymes etc.)

#### **Protéine de citrouilles**

Les graines de courges sont naturellement riches en protéines et minéraux.

#### **Mélange de céréales biologiques germées, séchées et broyées**

La germination permet une meilleure digestion des céréales et favorise la naissance de substances vitales comme les vitamines, enzymes... Ces céréales sont naturellement sans gluten, contiennent des protéines, des glucides d'assimilation lente, ce qui donne une énergie stable dans la durée, des fibres et des minéraux. Les minéraux sont essentiels pour notre squelette et notre santé globale.

#### **Farine de Lin jaune**

La graine de lin est une oléagineuse très riche en protéines (sans gluten), en fibres, minéraux, vitamines (groupe B) et d'acides gras essentiels (oméga 3). La graine de lin contient une fibre (mucilage) qui au contact de l'eau donne un gel (absorbe jusqu'à 8 fois son volume en eau). Ce gel permet une onctuosité naturelle à la vos shakes, favorise un excellent transit et offre un effet satiété qui permet de réguler l'appétit.

Les oméga 3 sont essentiels au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Ils permettent aussi la fluidité membranaire ce qui favorise les échanges intercellulaires. Ils améliorent l'élasticité

des vaisseaux et participent à la régulation de la tension artérielle, aux réactions immunitaires et anti-inflammatoires...

### **MCT (Triglicérides à Chaîne Moyenne)**

Bien qu'appartenant à la famille des graisses saturées, les MCT se comportent autrement dans l'organisme. Leur taille permet une assimilation-utilisation par le corps simplifiée (absorbées par la muqueuse du tube digestif) ce qui évite une surcharge de travail au niveau digestif et surtout apporte rapidement une énergie disponible pour le corps et l'esprit. Les MCT sont aussi connus pour agir comme antiviral et antimicrobien (notamment au niveau de l'intestin) et pour soutenir la thermogénèse (capacité du corps à « brûler des calories » pour produire sa propre chaleur). Les MCT sont aujourd'hui très utilisées dans la diététique Kéto ou Cétogène.

### **Inuline de Chicorée**

L'inuline est une fibre hydrosoluble au rôle de prébiotique dans l'organisme. Les prébiotiques permettent de nourrir les bonnes bactéries des intestins, formant notre microbiote. La présence de bonnes bactéries assure une meilleure santé physique, mentale et émotionnelle. En effet le microbiote influence notre humeur, notre énergie, notre immunité, nos processus inflammatoires, notre poids, notre appétit...

### **Betterave rouge**

La betterave rouge contient un pigment rouge très prononcé au fort pouvoir antioxydant. Ce pigment peut se retrouver dans le sang et dans nos selles. La betterave contient des nitrates qui deviennent ensuite de l'oxyde nitrique qui provoque alors une dilatation des vaisseaux sanguins, faisant baisser la tension artérielle et ce qui favorise un accroissement du flux sanguin. Ce qui est intéressant pour l'énergie et la résistance face à l'effort.

La betterave contient des bétalaines qui posséderaient des propriétés anti-inflammatoires et protectrices du foie. Dans la tradition on conseillait la betterave pour la santé du sang.

### **Gomme de Guar**

La gomme de guar est issue du guar, un haricot poussant en Asie, Afrique... La gomme de guar est un polysaccharide, une macromolécule de la famille des glucides. Elle est principalement composée de **galactomannane**, une fibre végétale soluble. Cette fibre se gorge d'eau ce qui permet de donner de l'onctuosité à vos shakes. Comme pour les mucilages du lin, ce gel favorise l'effet satiété, régulateur de l'appétit et ralentit l'assimilation des graisses, d'où son intérêt dans un programme minceur ou pour maintenir son poids. En tant que fibre, elle est aussi bénéfique au niveau intestinal, tant pour soutenir le bon microbiote que pour favoriser un bon transit.

### **Algue lithothamne**

Algue Bretonne d'une richesse exceptionnelle en minéraux provenant de la mer (Calcium, Magnésium, Silice, Sodium, Chlorures, Soufre, Fer, Fluor, Manganèse, Iode, Bore, Zinc, Brome, Cuivre, Molybdène, Cobalt, Sélénium). Le lithothamne est donc fortement reminéralisant et bénéfique aux cheveux, ongles, peau, cartilages etc... Sa richesse en calcium (25%) en fait un ami des articulations et permet l'équilibre acido basique. En effet, lorsque le corps tend vers l'acidité, le calcium (des os ou apporté) sert de tampon pour neutraliser cette acidité.

### **Stévia**

La Stévia est une plante aux petites feuilles vertes. Par la douceur qu'elle apporte (très haut pouvoir sucrant 100 à 300 fois supérieur au sucre) est utilisée traditionnellement pour la cuisine, les boissons, en Amérique du Sud, Brésil, Paraguay... L'extrait de Stévia permet de donner un très

léger goût sucré à Nutrition Optimale. Nous avons fait le choix d'un goût sucré très léger afin de ne pas créer ou soutenir l'habitude du goût sucré et pour vous permettre de mixer avec un lait végétal vanille, chocolat, fruits...qui sont aussi sucrant.

---

**Délai de livraison 3 à 15 jours ouvrés maximum (hors jours fériés et week-end)**  
**dès la prise en charge de votre colis par les services postaux**