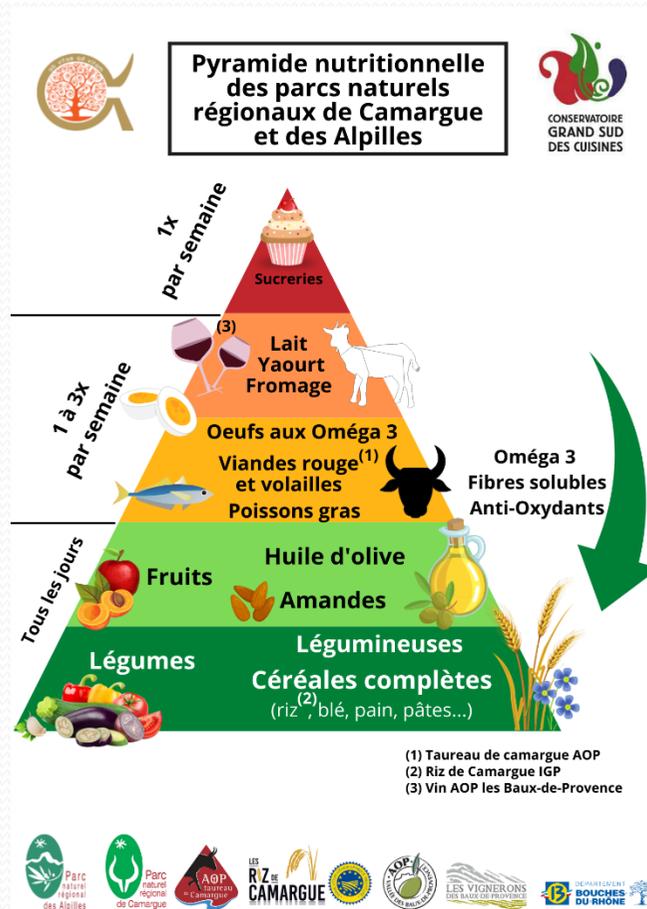
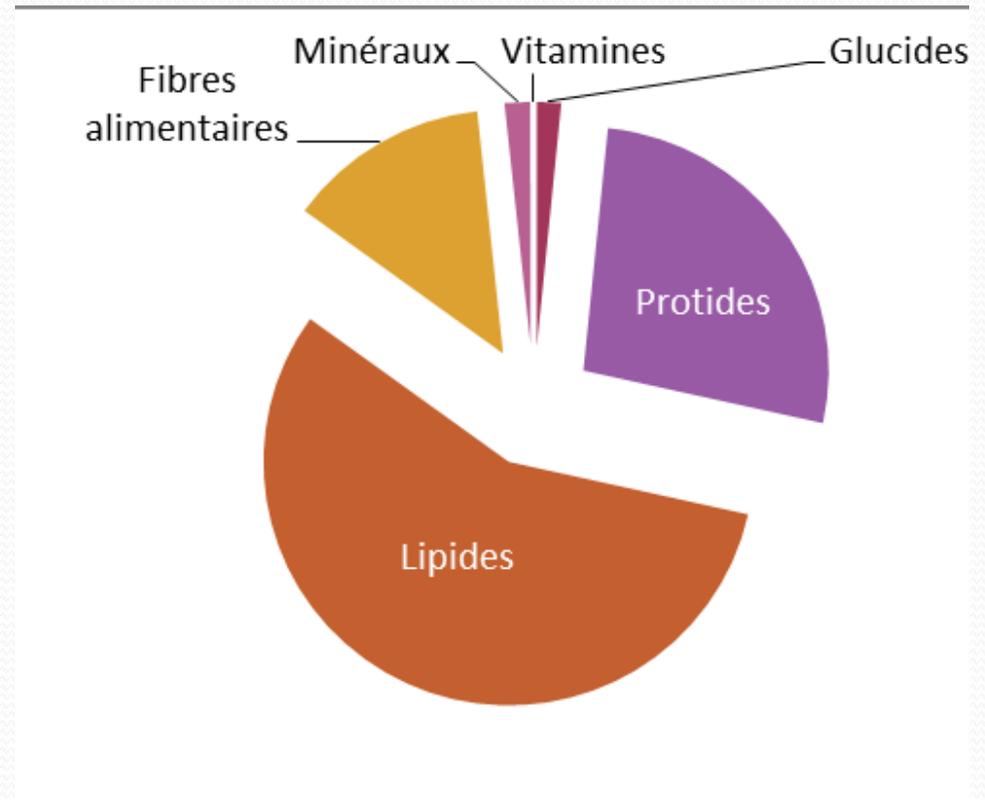


# Amandes, trésor nutritionnel des Alpilles



## APPORT CALORIQUE ET REPARTITION DES MACRONUTRIMENTS

Une portion de 30 g d'amandes (soit environ 24 amandes) fournit environ 190 kcal.



Majoritairement apportées par l'huile d'amande

# Pourquoi « Trésor Nutritionnel »?

- Riche en fibres
- Source de protéines
- Riche en manganèse
- Riche en cuivre
- Riche en magnésium
- Riche en phosphore
- Riche en potassium
- Riche en zinc
- Riche en calcium
- Source de fer
- Riche en vitamine E
- Riche en vitamine B2
- Riche en vitamine B9
- Source de vitamine B3
- Source de vitamine B1



# Rééquilibrez vous!

- Les graisses
- Les Oméga 3
- Les membranes cellulaires
- La flore intestinale
- La glycémie
- Le stress
- Les hormones
  - Insuline
  - Cortisol
  - Œstrogènes
- L'approche nutritionnelle globale



# Les barres Philobio Vegan

- Amandes (6 amandes biologiques/barre)
- Philobio (15 g de Philobio/barre)
- Framboises et Canneberges
- Philobio Vegan

