



## Les fibres et la farine de noix de coco d'Amanprana, pauvres en calories et sèches aisées



## Délicieuse cuisson et cuisine au wok à l'huile de palme rouge durable et saine d'Amanprana débordante de vitamines E et de carotènes

Énumération des sources de fibres	Farine de noix de coco	Son de froment	Graines de lin	Pruneaux séchés	Son d'avoine
g de fibres / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
dont solubles	6g	3g	9g	11g	8g
non solubles	55g	27g	26g	5g	8g
acide phytinique	non	oui	oui	non	oui
gluten	non	oui	non	non	oui
cyanure	non	oui	oui	non	oui
10 g de fibres	1 c. soupe	2 c. soupe	2 c. soupe	4 c. soupe	4 c. soupe
10 g de fibres	30 Kcal	72 Kcal	114 Kcal	150 Kcal	253 Kcal

10 g fibres, seulement 30 Kcal par cuillère de farine de coco

GLUTEN 0%

remise sur 1kg

-2€\*

\*Action valable jusqu'au 30 octobre 09



AMAN PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

Disponible dans les magasins de produits naturels participants  
Info: Puraliment, tél 03 88 09 80 98  
Info produit: tél 00 32 3 653 25 41 • [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

**Saine:** Les carottes renferment des bêta carotènes, tout comme l'huile de palme rouge. En fait, Red Palm contient 10 fois plus de carotènes que les carottes. Les tomates contiennent des lycopènes. Red Palm aussi. En fait, Red Palm contient 30 fois plus de lycopènes que les tomates. Red Palm est en outre très riche en vitamines E (7 sortes). La palme rouge constitue la source la plus riche en tocotriénols, une vitamine E spécifique qui prévient jusqu'à 30 x mieux que les autres vitamines E le vieillissement des yeux et de la peau.

**Durable et éthique:** Amanprana tente de montrer l'exemple dans ce secteur. L'entreprise colombienne locale de palme rouge est détentrice du certificat SA 8000 pour une exploitation commerciale socialement responsable. Elle a obtenu un certificat émanant de la Rainforest Alliance américaine et de la Proforest britannique. L'huile de palme rouge provient de différentes plantations, dont la moitié est la propriété d'une coopérative de petits agriculteurs indépendants. Une partie du chiffre d'affaires est affectée à des projets de santé, de formation et d'infrastructure dans la région.

**Saine:** L'huile typiquement africaine et latino-américaine. Ajoutez un peu de Red Palm au riz cuit pour lui conférer une belle coloration dorée et un goût délicieux. Convient également pour étuver des oignons, cuire des pommes de terre ou des œufs sur le plat. La palme rouge est un ingrédient renommé de Moambe. Suggestion: l'huile de palme rouge avec des épinards, une excellente recette pour vos yeux.



AMAN PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

100% naturel, 100% bio,  
100% traçable et... saine!

