

Les fibres de noix de coco Amanprana, pauvres en calories et selles aisées

Pour des selles aisées, 10 g de fibres sont nécessaires dans chaque repas. Rares sont les personnes qui atteignent ce taux et souffrent d'inconforts au ventre et/ou de selles dures ou pénibles. C'est malsain. Ajoutez régulièrement des fibres de noix de coco aux repas, pour des selles aisées et un ventre plat. En outre, les fibres de noix de coco purifient également les intestins et apportent davantage de résistance et de vitalité. Les fibres de noix de coco accélèrent également l'évacuation de substances toxiques et de cholestérol de l'organisme, au bénéfice de la santé. 1 cuillère à soupe pleine de farine de noix de coco ne contient que 30 calories, pour 10 g de fibres. Les fibres de noix de coco d'Amanprana ont un goût délicieux et doux. Les fibres de noix de coco d'Amanprana contiennent beaucoup moins de calories que les autres produits riches en fibres, car leur densité est beaucoup plus élevée. Le tableau montre que les

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 nocif	non	oui	oui	non	oui
gluten irritant	non	oui	non	non	oui
cyanure nocif	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

fibres de noix de coco présentent, outre un taux calorique nettement inférieur, trois autres avantages par rapport à d'autres produits. Les fibres de noix de coco sont exemptes de gluten qui irrite les intestins, d'acide phytinique qui entrave l'absorption de minéraux et de cyanure qui altère la combustion de calories. Par contre, les fibres de noix de coco contiennent les 8 protéines essentielles et des MCT sains, qui favorisent l'absorption de minéraux. Bref: les fibres de noix de coco sont purement naturelles, saines, délicieuses et 100 % végétales. Amanprana est emballé écologiquement et n'a jamais été testé sur des animaux. La santé commence par une digestion saine.

GLUTEN 0%

A prendre 3x, à chaque repas 1/2 ou 1 cuillère à soupe

- **comme boisson fibreuse:** 1/2 ou 1 cuillère à soupe dans un verre (25 cl) d'eau, de jus, de shake, de smoothie, de cacao, de thé ou de café.
- **en tant que poudre fibreuse:** 1/2 ou 1 cuillère à soupe dans la sauce, le yaourt, le muesli, les flocons d'avoine, les desserts ou dans sur votre repas.
- **comme farine très fibreuse pour le pain,** les pâtisseries, les biscuits, les en-cas, etc. Remplacez 10 à 15 % de la farine ordinaire par la farine de noix de coco (fibres) et ajoutez une quantité équivalente d'eau.

Pour les cuisson basée à 100 % sur la farine de noix de coco. Réalisez vous-même un biscuit exempt de gluten, mais riche en fibres. Disponible dans les magasins de produits naturels par 0,5 kg ou 1 kg.

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

Le magasin le plus proche?

Mannavita: tél 056-43 98 51
Info: www.noble-house.tk

