

# Le Vertueux

Fibrement gourmand

## RICHE EN FIBRES \*

Contribue à accélérer  
le transit intestinal\*



Recette élaborée par  
votre Artisan Boulanger

&  
*Raphaël Gruman*  
Nutritionniste

Préparation pour pain à la farine de **blé**, aux fibres de betterave, aux graines (lin brun, lin jaune, tournesol, **sésame**, pavot) et à la farine d'**orge** malté torréfié.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\* Selon analyse du laboratoire LDM-30100 Alès d'après la méthode issue de AOAC 985.29  
Les fibres de son de blé contribuent à accélérer le transit intestinal. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière d'au moins 10g de fibres de son blé.