



Riche en fibres*

Contribue à accélérer le transit intestinal*



« Plus qu'un pain
gourmand,
une innovation
nutritionnelle ! »

Recette élaborée par
votre Artisan Boulanger
& *Raphaël Gruman*

Nutritionniste



Votre pain bien-être au quotidien

- Les fibres de son de blé : une consommation d'au moins 10g par jour contribue à accélérer le transit intestinal.
- Les fibres de betterave augmentent la teneur en fibres et l'humidité du pain pour plus de fraîcheur et de moelleux.

Riche en fibres*

100 g de pain Le Vertueux = **11,6 g de fibres** !

Aujourd'hui,



un homme consomme
19 g/jour de fibres



une femme consomme
16 g/jour de fibres

Nos besoins : **de 25g à 30g par jour***

* Selon l'étude INCA 2 menée en 2007 par l'AFSSA

L'avis du nutritionniste

Que sont les fibres alimentaires ?

Elles sont issues des parties comestibles des plantes, qui ne sont ni digérées, ni absorbées par l'intestin grêle.

Dans quels aliments trouve-t-on des fibres ?

Dans certaines céréales complètes comme le son de blé; dans les fruits et légumes comme la betterave sucrière.

Pourquoi est-il important de manger des fibres ?

Car elles sont indispensables à la santé du système digestif.

Pour un bon apport en fibres journalier :



Au petit-déjeuner :
2 tranches de pain
Le Vertueux (soit 50 g)



Au déjeuner :
1 tranche de pain
Le Vertueux (soit 25 g)



Au dîner :
1 tranche de pain
Le Vertueux (soit 25 g)

Soit un apport quotidien en fibres de 11,6 g (40% des AJR) !

Apports Journaliers Recommandés

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES - POUR 100 G

Énergie	Matière grasse	Glucides	Fibres Alimentaires	Protéines	Sel
268 Kcal 1125 Kj	5,9 g Dont acides gras saturés 0,7 g	38,5 g Dont sucres 5,7 g	11,6 g	9,3 g	1,2 g



LES MOULINS
FAMILIAUX

VALEURS D'ARTISANS