

TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO.

**FLEUR
DE FEMME**
ACCUEILLIR
SON
INTIMITÉ

**SHANTALA
SHIVALINGAPPA**
FAIRE DANSER
L'ESPRIT

**CUISINE
VAPEUR**
LE CHARME
FOU DES
VÉGÉTAUX

**LES
VEGGIE KIDS**
C'EST
POSSIBLE !

LICORNE CAKE
AU GALOP !

Allaitement maternel
LE LIEN QUI LIBÈRE

FRANCE GUILLAIN. UNE MÈRE AUX PIEDS SUR TERRE

Parce que vos choix alimentaires jouent un rôle essentiel sur la santé de votre bébé,

Quintenses a créé les huiles [MAMAN] et [BÉBÉ] !

Si depuis 25 ans l'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine, elle ne suffit pas à satisfaire nos besoins nutritionnels puisqu'elle ne contient ni Oméga-3, ni Vitamine E, ni DHA, 3 nutriments essentiels à notre organisme. Les mélanges d'huiles Quintenses [MAMAN] et [BÉBÉ], conçus par des nutritionnistes, associent 6 huiles aux vertus complémentaires en proportions adaptées à vos nouveaux besoins pendant la grossesse et l'allaitement, puis aux besoins de votre bébé au moment charnière de la diversification alimentaire.

Enceinte, vous ne devez pas manger 2 fois plus mais 2 fois mieux !

Cette vigilance nutritionnelle vaut aussi pour les lipides, car certaines huiles sont votre unique source d'**Oméga-3**, de **DHA** et de **Vitamine E**, 3 nutriments indispensables à votre santé et à celle du fœtus.

Association exclusive de 6 huiles complémentaires, ce mélange assure une couverture optimale de vos nouveaux besoins et de ceux de Bébé.

Si vous allaitez, cette huile sur-mesure contribuera à enrichir votre lait maternel tout en maintenant les réserves nutritionnelles indispensables à votre bien-être.

Un bébé a des besoins en matières grasses spécifiques et proportionnellement plus importants que ceux d'un adulte.

Conformément aux recommandations pédiatriques, cette huile garantit à Bébé des apports nutritionnels complets et adaptés à ses besoins de 4 à 36 mois.

Dans la continuité du lait maternel (ou du lait adapté), votre bébé continue ainsi de disposer d'apports optimisés en **Oméga-3**, **Vitamine E** et **DHA** pour le bon développement de son cœur, de son cerveau et de son système nerveux.



FINI LES DÉFICITS

Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre bébé !



Infos et conseils sur www.quintenses-bio.com ou au 04 13 57 03 92

J'AIME LA GALETTE

Avec CéréAlpes, tout le monde aime la galette. Toujours bien faite, et sans beurre dedans ! Et sans huile de palme. Au-delà de la comptine de notre enfance, ces nouvelles galettes veggie salées occupent d'emblée une place de choix dans nos repas de femme pressée. 5 minutes à four chaud ou 3 minutes au grille-pain, ou encore 4 minutes (2 de chaque côté) à la poêle : on ne peut plus simple. La version Pois chiches est notre préférée : on aime son assaisonnement à l'orientale parfaitement équilibré entre coriandre, menthe et cumin mais l'option Pois cassés à l'ail et aux fines herbes est également délicieuse et tout aussi fondante. Dans les deux cas, bravo aux légumineuses épaulées par de la farine de riz complet ! Les protéines végétales se trouvent au rendez-vous.

4 GAULETTES FONDANTES POIS CHICHES CÉRÉALPES



À FOND LE CERVEAU!

Colza, tournesol oléique, olive vierge extra, lin doré, bourrache biologiques + huile de poisson sauvage désodorisée et purifiée :

l'apport en oméga 3 de cette huile "santé" est assuré à 80 % et l'apport en DHA à au moins 43 % de l'ANC. La marque précise que l'huile d'origine marine source de DHA est garantie sans contaminants et métaux lourds et que les poissons ne sont ni tués ni maltraités pour la fabrication de l'huile. Pourquoi la DHA dans une huile destinée à la future maman, pendant sa grossesse ou pendant la période d'allaitement ? Parce que ces acides gras essentiels polyinsaturés à longue chaîne contribuent au développement du cerveau, de la vision et du système nerveux du fœtus et du nouveau-né. Et cela dans des proportions impressionnantes puisque 97 % des 14 % d'oméga 3 contenus dans notre cerveau sont des DHA. Autant dire que les apports doivent être sérieusement assurés au quotidien.

HUILE MAMAN QUINTESENS



TOUJOURS PLUS

Pâte de dattes pour le plein de glucides, graines de tournesol et noix pour les réserves d'acides gras essentiels et d'antioxydants, herbes de Provence, épices et carottes pour la saveur nature, et pollen polyfloral pour un concentré de protéines : pratique à emporter avec soi en randonnée, en course à pied, à vélo, ou en compétition, la barre hautement énergétique, crue et salée, sans gluten ni lactose, de Ballot-Flurin n'a pas fini de nous donner des ailes ! L'apiculture douce, équitable et Bio stimule l'envie de faire toujours plus d'efforts et de se surpasser, pour honorer la bonté des abeilles et des fleurs.

BEEZ'NERGY RAWBAR + GOÛT SALÉ BALLOT-FLURIN

SO CRÉATIF

Framboise et thé matcha : quelle délicieuse initiative ! La créativité de la marque prend ici son envol avec des vraies saveurs (il n'y a pas d'arômes) qui n'attendaient qu'à se marier pour le plus grand bonheur des invités à la fête. Le "yaourt" au soja occupe dorénavant une place de vrai dessert créatif et raffiné, tout à l'honneur des protéines végétales. Heureusement qu'il se présente en pot de 400 g, sinon on se demande comment on aurait pu finir la journée sans lui !

SO SOJA FRAMBOISE - THÉ MATCHA SOJADE

