



Rencontre

Christian Tal Schaller

« La santé, ça s'apprend ! »

DOSSIER

Bien-être

EN ENTREPRISE

On s'en mêle

Le danger des compteurs intelligents

Famille

La charge mentale

Apithérapie

Utiliser le miel en conscience

Nutrition

Grossir...
pour une bonne santé !

Focus Magasin Bio

La Biosphère



QUINTESENS

Aucune autre huile
n'en fait autant pour votre santé.



Pourquoi les huiles Quintesens sont-elles uniques ?

1. Les seules huiles réellement adaptées à vos besoins

Contrairement aux mélanges du commerce, nos mélanges ne sont pas élaborés de manière aléatoire. Chaque mélange est unique et **élaboré à partir des Apports Nutritionnels Conseillés officiels** par tranche d'âge (ANC - source ANSES 2011).

Vous avez ainsi la **garantie d'une couverture complète et adaptée** en Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et DHA (l'Oméga-3 Indispensable au cerveau).

2. Les seules huiles naturellement riches en DHA*

Plus d'une personne sur 2 est aujourd'hui carencée en DHA. Une carence d'autant plus préoccupante que cet Oméga-3 marin spécifique intervient dans le développement puis le **bon fonctionnement du cerveau, du cœur et de la vision**.

Parce que certaines périodes de la vie nécessitent une vigilance nutritionnelle accrue, nos mélanges [Maman], [Bébé], [Enfant] et [50 ans+] sont tous **naturellement riches en DHA**. Un apport d'autant plus précieux que ce nutriment est très peu présent dans notre alimentation au quotidien.

3. L'assurance d'une cuisine saine et équilibrée

Nos mélanges remplaceront avantageusement votre huile de tous les jours. Leur richesse naturelle en Oméga-9 et en Vitamine E vous permet de **les utiliser à froid comme à chaud** jusqu'à 140°C (pas de friture). Vous avez ainsi l'assurance d'une cuisine saine et équilibrée sans le moindre changement d'habitude.

“ Fini les carences ! Ces mélanges d'huiles santé, plusieurs fois primés, permettent quel que soit votre âge, d'équilibrer vos apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E. ”

NOUVEAU
Découvrez l'huile d'olive
bio et écolo
élue
« Meilleur Produit Bio 2018 »



www.quintesens-bio.com

* Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée et filtrée pour supprimer dioxines, PCB et métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

Infos et conseils sur www.biobrain-distribution.com ou au 0494 59 64 54 • www.quintesens-bio.com





SHOPPING FUTÉ

1.



Issue de Crète, cette huile d'olive est fort appréciée des grands amateurs. Décantée, non filtrée, 100% bio, extraite à froid et de 1^{re} pression bien sûr : un pur jus authentique issu d'un des meilleurs terroirs d'Europe. Consommer régulièrement une bonne huile d'olive est un des piliers du régime méditerranéen !

Marque Vegaan

Infos www.vajra.be

Prix de vente 13,50 € - 75 cl

2.



La marque Govinda vous propose de délicieuses douceurs sans gluten, ni lactose ni sucre, crues et convenant aux végétaliens. De petites boules au chocolat, à la coco ou des carrés à l'ananas. Mais mon coup de cœur va vers les Laddu, aux pois chiches et sésame, une gourmandise traditionnelle ayurvédique à tomber par terre !

Marque Govinda

Infos www.martera.be

Prix de vente Entre 4 € et 5 € - 120 g

3.



La douce odeur d'Ylang-Ylang de ce shampoing doux de la marque **Helvetia Natura** vous transportera sous les tropiques. Fabriqué en Suisse de manière artisanale et avec de belles valeurs éthiques, il est en plus labellisé Nature et Progrès, gage de qualité et de respect de l'environnement !

Marque Helvetia Natura

Infos KENZY - 0486 73 53 75

kenzy.int.t@skynet.be

Prix de vente 14,75 € - 1L

4.



Action minceur 3 en 1 ! Le Pronopal Plus diminue les grignotages et favorise une meilleure satiété. Il aide à mieux brûler & éliminer les graisses sédentaires en augmentant le métabolisme cellulaire. Il aide également à diminuer l'apport calorique en captant l'excès de graisses et de sucres.

Marque Vera Sana

Infos www.provera.bio

Prix de vente 23,50 € - 90 gél

5.



Cette huile Fit-Actifs a été spécialement étudiée pour répondre aux besoins lipidiques des adultes jusque 50 ans. Elle est parfaitement équilibrée en huile d'olive, de colza, de tournesol et de lin, avec un rapport Oméga 6/Oméga 3 de 2,3. Sa richesse naturelle en acide oléique Oméga 9 permet de l'utiliser à froid comme à chaud (jusqu'à 140° C).

Marque Quintesens

Infos www.biobraine-distribution.com

Prix de vente 6,99 € - 50 cl

6.



Magnefit est une formule de magnésium biglycinate bien assimilable. Il contient également des nutriments supplémentaires qui soutiennent le fonctionnement du magnésium (vitamine D, B3, B6 et zinc). Deux comprimés par jour suffisent pour atteindre l'AJR en magnésium.

Marque FytoStar

Infos www.fyto-expert.be

Prix de vente 19,95 € - 60 gél

Salade de lentilles corail à la menthe et à la grenade

Cette jolie salade permet de déguster les lentilles corail de façon pétillante grâce à la grenade et à l'Assaisonnement La Tonique !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit bouquet de menthe fraîche
- 300 g de lentilles roses
- Les pépins d'une grenade
- ½ concombre
- 2 poignées de pistaches
- 8 cuillères à soupe d'Assaisonnement La Tonique
- 1 oignon rouge
- 150 g de fêta

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

1. Faites cuire les lentilles dans deux fois leur volume d'eau jusqu'à absorption. Pendant ce temps, dans un bol, hachez grossièrement les feuilles de menthe, en gardant une partie de feuilles entières. Concassez grossièrement les pistaches en gardant également quelques pistaches entières (sauf si l'on partage cette salade avec des enfants : dans ce cas, concassez toutes les pistaches en petits morceaux).
2. Épluchez l'oignon, émincez-le finement au couteau. Taillez la fêta en petits dés ou émiettez-la, réduisez en lamelles ou en petits dés le demi-concombre une fois épluché. Retirez soigneusement les pépins de la grenade.
3. Une fois les lentilles cuites, versez l'Assaisonnement La Tonique et mélangez. Laissez-les refroidir au frais avant de les mélanger ensuite dans un saladier avec le concombre, la menthe, l'oignon, les pistaches, les dés de fêta et l'Assaisonnement La Tonique. Ajoutez les pépins de la grenade. Servez la salade bien fraîche.

