

# Un geste simple au quotidien qui fait une vraie différence nutritionnelle

QUINTESENS

Le choix d'une huile peut paraître anodin, mais vous savez mieux que personne combien ces quelques 20 à 30 g par jour sont déterminants pour couvrir les besoins individuels en acides gras essentiels. Il n'y a pas d'huile naturellement idéale : dans ce domaine plus qu'ailleurs, c'est la variété et la qualité des ingrédients qui sous-tendent l'équilibre. La gamme d'huiles Bio Quintesens combine systématiquement 4 à 6 huiles Bio complémentaires, en proportions étudiées, chacune apportant ses atouts majeurs.

## Une huile sur-mesure pour chaque étape clé de la vie

Il s'agit de couvrir au mieux les apports conseillés\* en acides gras essentiels (acide linoléique oméga 6, acide alpha-linolénique oméga 3 (ALA\*\*) et son dérivé à longue chaîne, le DHA\*\*\*), différents à chaque moment de vie. Soulignons que ces huiles santé ont toutes un rapport oméga 6/oméga 3 inférieur au seuil maximal de 5 recommandé pour la ration globale, tout en ayant un apport en oméga 3 important.

### • Huile futures mamans

Pour couvrir les besoins en acides gras essentiels nécessaires au développement de l'enfant, sans puiser sur les réserves de la maman, elle contient une huile d'algues apportant du DHA. Et même un peu d'acide gamma-linolénique qui aide à prévenir les vergetures !

*3 c. à soupe contribuent largement à la couverture des RNP\* pour femmes enceintes ou qui allaitent : 51 % linoléique  $\omega$ 6, 85 % ALA  $\omega$ 3 et 64 % DHA  $\omega$ 3, ( $\omega$ 6/ $\omega$ 3 = 2,2), 100 % vitamine E. ●*



### • Huile bébé (6 mois - 3 ans)

À ces âges, 50 % de l'énergie doit être apportée sous forme lipidique... et les mamans ont souvent du mal à vous croire ! Profitez de la diversification alimentaire pour suggérer un geste simple : ajouter un filet d'huile aux plats des bébés. À la diversification, l'apport en oméga 3 des bébés peut chuter, car ils diminuent leur apport de lait maternel ou infantile, sans toujours consommer des aliments tels que poisson ou noix. Pour pallier cela, cet assemblage inclut des huiles de colza (riche en ALA) et d'algues (riche en DHA).

*2 c. à café contribuent largement à la couverture des RNP (4-36 mois) : 87 % linoléique  $\omega$ 6, 100 % ALA  $\omega$ 3 et 65 % DHA  $\omega$ 3, ( $\omega$ 6/ $\omega$ 3 = 4,1), 92 % vitamine E. ●*

### • Huile enfants (> 3 ans)

C'est une période de croissance dynamique. Des besoins importants en acides gras essentiels restent à couvrir par une alimentation variée et appétissante. Cette combinaison associe des huiles riches en oméga 3 (de colza et d'algues) avec un peu d'huile d'olive pour l'éveil aux goûts... On y trouve un peu moins d'oméga 6, car ils sont couverts par le reste de leur alimentation (Etude INCA 3, Anses 2017).

*2 c. à soupe contribuent largement à la couverture des RNP (3-9 ans) : 49 % linoléique  $\omega$ 6, 100 % ALA  $\omega$ 3 et 85 % DHA  $\omega$ 3, ( $\omega$ 6/ $\omega$ 3 = 1,8), 100 % vitamine E. ●*

### • Huile fit-actifs

Plus généreuse en huile d'olive, complétée avec des huiles riches en acides gras essentiels, elle est aussi bien indiquée dans un équilibre savoureux qu'au sein d'une alimentation hypocholestérolémiant réduite en lipides saturés. Elle n'apporte pas de DHA, couvert dans la population générale par une alimentation variée.

*3 c. à soupe contribuent largement à la couverture des RNP pour adultes : 51 % linoléique  $\omega$ 6, 90 % ALA  $\omega$ 3, ( $\omega$ 6/ $\omega$ 3 = 2,2), 92 % vitamine E ●*

### • Huile 50+ seniors

Avec l'âge, la capacité métabolique de transformer l'ALA en DHA diminue. Un appoint alimentaire en DHA est alors bienvenu pour soutenir une alimentation favorable aux fonctions cardiaques et cognitives. L'apport d'oméga 6 est modéré car prédominant par ailleurs dans l'alimentation.

*3 c. à soupe contribuent largement à la couverture des RNP pour seniors : 43 % linoléique  $\omega$ 6, 90 % ALA  $\omega$ 3 et 64 % DHA  $\omega$ 3, ( $\omega$ 6/ $\omega$ 3 = 1,8), 100 % vitamine E. ●*



Flashez-moi pour obtenir la composition des huiles santé et leur fiche technique

Vendues en magasins bio et sur internet.



L'entreprise a obtenu le label **Bio Entreprise Durable\*** pour son activité engagée de développement d'huiles santé et condiments.



\* RNP : Références nutritionnelles pour la population (ex-ANC). Apports nutritionnels conseillés en lipides, revus par l'Anses en 2010.

\*\* ALA : Acide alpha-linolénique, oméga 3. L'un des deux acides gras essentiels, précurseur des acides gras oméga 3 à plus longue chaîne.

\*\*\* DHA : Acide docosahexaénoïque, un oméga 3 à longue chaîne.

# Chaque huile a sa personnalité nutritionnelle



Acides gras Huiles de...	Oléique	Linoléique ( $\omega 6$ )	$\alpha$ Linoléique ( $\omega 3$ )	Autres atouts
Tournesol classique		+++		Riche en vit E.
Tournesol oléique	+++			Riche en vit E.
Olive	+++			Goût inimitable.
Colza	++		++	Équilibre intéressant.
Lin			+++++	La plus riche en alpha-linolénique $\omega 3$ , (croissance, cardiovasculaire, cognitif).
Bourrache		+		La plus riche en gamma-linolénique $\omega 6$ (peau).
Pépins de courge		++		Étudiée pour ses bienfaits pour la prostate et le confort urinaire.
Algues marines	Très peu d'algues sont riches en DHA, essentiellement d'origine animale (poissons, viandes...).			

## Nourrir sans détruire : aucun compromis !



Quintesens est une jeune marque bâtie sur la vocation du « mieux manger » au sens large mais... avant tout au sens nutritionnel ! Son engagement rejoint directement celui des diététiciens : couvrir les besoins en nutriments essentiels et apporter les bases d'équilibre sans le superflu. S'y ajoute le parti-pris du 100 % Bio, un travail sur les saveurs, l'origine française des ingrédients et des procédés de production doux et naturels. ●

## 4 critères essentiels



Tous les produits développés par Quintesens répondent à l'ensemble de ces critères :

**Nutrition :** Une densité forte en nutriments essentiels, grâce à des assemblages conçus par des nutritionnistes.

**Naturalité :** Des ingrédients 100 % BIO, peu transformés, et sans le moindre additif (même pas ceux autorisés en bio).

**Plaisir :** Des saveurs authentiques et des recettes visées par des chefs.

**Made in France :** Pour les ingrédients (quand les filières le permettent) et leur transformation. ●



## Quintesens réhabilite le ketchup



• Près de 80 % de fruits et légumes bio cultivés en France : **41 % de tomate de Marmande et 38 % de carotte, betterave et oignon** pour leurs saveurs sucrées.

• Une pointe de sucre, comme on le ferait à la maison.

→ De quoi rassurer les patients persuadés que le ketchup est un condiment à bannir.

→ Ainsi que ceux qui confondent les sucres ajoutés dans la liste des ingrédients et les sucres totaux indiqués dans le tableau nutritionnel, qui prennent en compte les sucres intrinsèques aux légumes et fruits. La recette de ce ketchup fait appel à 3,5 % de sucre de canne, qui viennent souligner les 8,1 % de sucres intrinsèques aux jus de fruits et aux légumes. (Glucides totaux 14,8 % dont sucres 11,6 %).

• Un délicieux condiment relevé par une pointe de vinaigre, d'huile, d'épices et de sel (1,3 %).

• Le produit final est source de vitamine E, de potassium et de fibres.

• Fabriqué en Provence au plus près des champs de légumes. ●

Découvrez d'autres huiles et vinaigrettes bio sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)