

## Bienfaits et valeurs nutritives des graines

### Potiron

Manganèse, magnésium, phosphore, cuivre, zinc, fer, tryptophane  
Vitamine B,C,E,K, et les acides gras essentiels

### Chia

Régule l'appétit

Calcium, tryptophane, fer, magnésium, antioxydants, omega 3 +++ par rapport au lin/saumon et cela fait baisser les triglycérides, protéine, fibres non fermentables

Vit A,B,C, E, remplace les oeufs,

Stabilise le niveau de sucre dans le sang en ralentissant la conversion des hydrates de carbone en sucre -> stabilise la glycémie

### Sésame

Zinc, manganèse, cuivre, fer, calcium, phosphore

Fibres, fibres insolubles 60%, phytostérols qui aident à baisser le taux du LDL (cholesterol qui peut boucher les artères), anti-oxydants

Contient des lignanes, un puissant anti-oxydant, c'est un phyto œstrogène naturel, antiviral et anti bactérien, une consommation régulière de sésame réduit les rhumes, grippe

### Lin

Magnésium

Contient les lignanes comme le sésame.

Omega 3, réduit le cholesterol LDL, aide à gérer une tension artérielle moyenne, bienfaits contre le pic glycémique et sensibilité insulinaire

Le mieux c'est de les manger germés, car cela enlève l'acide phytique

### Chanvre

Vitamine E en quantité comme le riz noir

Omega 3/6, protéines, 60 % de gras AGI —> protection cerveau et fonction cérébrale