



SABEDORIA DA NATUREZA



PT-BIO-04



PT-006-132

**RICHE EN  
FIBRES**

**SIMPLE AJOUT  
D'EAU**

**AU FOUR   
50 MINUTES**

## PROFIL DU PRODUIT

**BREAD MIX**

**Original**

## PROFIL DU PRODUIT

# BREAD MIX

## Original



### DESCRIPTION DU PRODUIT

Le mélange idéal pour faire son propre pain à la maison, avec un temps de préparation minimum, mais sans renoncer à la qualité nutritionnelle ou au goût. La formule Bread Mix d'Iswari est le résultat d'une combinaison d'ingrédients complets, sans ajouts inutiles, créée dans le souci de maintenir une approche simple et fidèle d'un aliment qui, lorsqu'il est respecté dans sa fonction première, peut être si incroyablement nutritif et rassasiant.

### ✓ RICHE EN FIBRES

### INGRÉDIENTS

100% INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES : farine de riz complet<sup>1</sup>, farine de pois chiches<sup>1</sup>, amidon de tapioca<sup>1</sup>, sarrasin moulu<sup>1</sup>, sarrasin complet<sup>1</sup>, graines de lin moulues<sup>1</sup>, psyllium en poudre<sup>1</sup> (*Plantago ovata*), graines de tournesol<sup>1</sup>, levure sèche<sup>1</sup> et sel rose de l'Himalaya.  
<sup>1</sup>Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE POUR 100g		AR* /VNR**
Énergie kJ/kcal	1579/375	19%*
Matières grasses	6,5g	9,3%*
- dont acides gras saturés	0,7g	3,5%*
Glucides	65g	25%*
- dont sucres	1,0g	1,1%*
Fibres alimentaires	9,1g	-
Protéines	9,5g	19%*
Sel	1,1g	18%*

La **farine de riz** complet est beaucoup plus nutritive que la farine ordinaire et a également une teneur en fibres beaucoup plus élevée. Elle est naturellement sans gluten et fournit une bonne quantité de magnésium, de manganèse, de phosphore et de vitamines B.

La **farine de pois** chiches est une farine produite à partir de pois chiches crus. Elle a une teneur élevée en protéines et est naturellement sans gluten. En plus d'être moins calorique que la farine ordinaire, elle est très nutritive.

Le **sarrasin** moulu est le deuxième constituant de ce produit, apportant au mélange une teneur importante en glucides complexes et en fibres. Il apporte une sensation de satiété.

Les **graines de lin**, en plus d'être d'excellentes sources de protéines végétales et d'oméga-3, sont essentielles pour conférer de l'onctuosité au produit final et favorisent la satiété

D'origine asiatique, le **psyllium** (*Plantago ovata*), contient une fibre soluble qui provient de l'enveloppe des graines de cette plante. Celles-ci sont utilisées pour former une poudre à forte capacité d'absorption. Il est important d'augmenter la consommation d'eau lorsque nous augmentons la consommation quotidienne de fibres dans notre alimentation.

Les **graines** de tournesol sont aussi un ingrédient différenciateur de ce produit, ajoutant de la texture et contribuant à son niveau élevé de graisses insaturées. Le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans l'alimentation contribue à maintenir des niveaux de cholestérol sanguin normaux.

## BREAD MIX

### Original

#### SUGGESTIONS D'UTILISATION

- 1:** Dans un bol, mélanger le contenu total de ce paquet (300g) avec 350ml d'eau chaude et pétrir pendant 1 minute jusqu'à l'obtention d'une masse épaisse et cohésive.
- 2:** Laisser la pâte lever pendant 30-45min, couverte d'un linge humide ou d'un papier.
- 3:** Étaler la pâte à la forme souhaitée dans un moule ou sur un plateau tapissé de papier sulfurisé.
- 4:** Saupoudrer de graines selon le goût et faire cuire au four à 200°C pendant 50min.
- 5:** Sortir du four et laisser refroidir quelques minutes. Tranchez et dégustez, soit nature, soit en tartinant avec du beurre de fruits secs ou du pâté de légumineuses et d'aromates.

#### DESTINÉ À :

Tout le monde.

#### CONVIENT POUR :

##### CONTRÔLER LE POIDS ET LA GLYCÉMIE

Sa forte teneur en fibres contribue à une digestion normale et augmente la sensation de satiété, évitant une consommation calorique excessive tout au long de la journée. En même temps, les fibres ralentissent l'absorption du sucre, aidant ainsi à contrôler la glycémie.

##### SANTÉ INTESTINALE

Sa teneur élevée en fibres contribue à un transit normal et aide à maintenir les intestins sains.

##### SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Les fibres présentes dans le mélange, en combinaison avec la teneur en graisses insaturées, contribuent au maintien d'un taux de cholestérol sanguin normal, un facteur essentiel pour la santé du système cardiovasculaire.

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTS@ISWARI.FR

ISWARI.COM

