

**Le plus grand choix
de produits d'alimentation saine
et de suppléments de santé dans
les Bois-Francs.**

- Aliments sains et biologiques
- Vaste choix de produits frais, fruits et légumes biologiques
- Viande d'élevage biologique
- Prêt-à-manger et resto-santé

**Possibilité de
consultation privée avec nos
NATUROPATHES AGRÉÉES**

Le plaisir
de vivre
BIEN!

Rev/09-12



**LES INGRÉDIENTS
SANTÉ
DE BASE**

194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

www.cooplamanne.com

Voici un tableau comparatif du choix traditionnel au choix santé que nous pouvons faire.

Manger santé c'est simple finalement,
il suffit de choisir des ingrédients de base de bonne qualité.

CHOIX TRADITIONNEL	CHOIX SANTÉ
Sucre blanc	Sucre brut, miel, sirop d'érable, beurre de pomme, stévia, purée de fruits (raisins, dattes, pommes)
Mélasses de fantaisie	Mélasse verte
Farine blanche de blé à pâtisserie	Farine de grains entiers : blé entier, épeautre, kamut, millet, sarrasin, maïs. Moulu à la meule de préférence biologique.
Jus ou cocktail de fruits	Fruits frais ou jus sans sucre ajouté
Huile végétale	Huile de coco, olive, de lin. Première pression à froid idéalement.
Les fruits séchés	Fruits séchés sans sulfite, sans sucre et sans huile
Les épices et fines herbes	Épice non irradiée et/ou biologique
Les céréales à déjeuner	Environ 5 grammes de sucre, fibres et protéines
Les grains	Riz brun, millet, orge mondé, quinoa, sarrasin (varier vos habitudes)
Les pâtes alimentaires	Les pâtes grains entiers ou intégrales (varier la sorte de grains)
Beurre d'arachides	Beurre de noix 100% : amandes, avelines, noix de cajou, graines de citrouilles, etc.
Les yogourts	Yogourt sans sucre avec gras 2% De vache, brebis, chèvre, soya, amande
Le vinaigre blanc	Vinaigre de cidre de pomme, balsamique, de riz
Fécule de maïs	Tapioca moulu ou amarante
Sel de table	Sel de mer gris ou aux herbes
Le cacao ou poudre	Le caroube en poudre (sans caféine)
La poudre à pâte	La poudre à pâte sans alun
La noix de coco râpée	La noix de coco râpée non sucrée
L'essence de vanille artificielle	L'essence de vanille naturelle
Le tofu	Le tofu biologique



Le plaisir
 de vivre
Bien!