

Fruits secs à coque



Amande : Ce fruit à haute densité nutritionnelle est riche en protéines, magnésium, calcium, fer, fibres, et vitamines B2, B9 et E.

Noix : Source de fer et de fibres, la noix est riche en vitamines E, B6 et B9 ainsi qu'en phosphore et en magnésium. Sa teneur importante en acides gras insaturés favorise le bon cholestérol. La **noix de cajou** a des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire, comme la **noix de pécan**, qui est également réputée pour sa teneur en vitamine A (anti-oxydant).

Noisette : S'il existe plusieurs variétés de noisettes, toutes sont riches en protéines, magnésium, fibres, vitamines E, B1 et B9 et contiennent du calcium, du fer et des vitamines B5 et B6.

Pistache : Ce fruit riche en fibres, fer, magnésium, vitamines E, B1 et B9, contient des lipides composés à 35 % d'acides gras mono-insaturés (les mêmes que ceux de l'huile d'olive) qui ont un rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire.

Fruits frais séchés



Figue : Source de magnésium, de calcium et de fer, ce fruit riche en fibres est indiqué en cas de constipation.

Raisin : Sources de fer et riches en fibres, les raisins secs ont la particularité de ne contenir pratiquement aucune graisse.

Abricot : En-cas idéal du sportif et du randonneur, l'abricot sec contient 40 % de glucides. Exceptionnellement riche en vitamine A, il contient également du fer, des fibres, du magnésium et de la vitamine B3.

Datte : Source de fer de magnésium et de vitamines, la datte est recommandée pour sa pauvreté en graisses (régime amincissant) et pour sa richesse en fibres (paresse intestinale). Le sucre qu'elle contient en fait un en-cas idéal avant ou après une dépense d'énergie.

Banane : Pauvre en graisses et riche en fibres, ce fruit très digeste fournit à l'organisme des sportifs les sucres rapides nécessaires à l'effort.

Pomme : Dépourvue de graisses saturées, peu calorique et riche en fibres la pomme séchée est recommandée pour sa pauvreté en sodium (régimes hyposodés en cas d'hypertension artérielle).



Raisins secs Sultanas
Rapunzel - 250 g.



Mangues séchées
Rapunzel - 100 g.

Noisettes
Rapunzel - 250 g.



Pétales de pommes séchées
Lou Prunel - 100 g.



Manque de magnésium ? Mangez des bananes séchées...

Pour le calcium, préférez les figes. Quant aux abricots secs, ce sont les plus riches en potassium et en sodium.



Bio, ça change quoi ?

Les fruits secs oléagineux et fruits frais séchés issus de l'agriculture bio ont été cultivés sans utilisation de désherbants, antiparasites, fertilisants chimiques artificiels et sans avoir recours à des organismes génétiquement modifiés (O.G.M.). Système de culture favorisant la santé et la biodiversité de l'agro-système et l'adaptation aux conditions régionales, **l'agriculture bio privilégie systématiquement les solutions naturelles**. La récolte, qui commence à la fin de l'été, lorsque les fruits sont mûrs, se fait manuellement dans 95 % des cas. Le séchage des fruits a lieu au soleil, et non dans un four, ce qui produit un enrichissement en magnésium et permet de mieux conserver les vitamines ; **aucun ajout de colorant ne vient redonner une couleur jaune à des abricots secs ayant naturellement pris une coloration brune**. Enfin, il n'y a pas de pulvérisation de conservateurs sur les fruits (bromure de méthyle, acide citrique...). En bio, seuls le gazage au CO₂ ou la surgélation flash à -20° pendant quelques secondes sont autorisées dans le but d'éliminer les insectes.



Amandes au Tamaris
Natura Nostra - 125 g.



Noix de cajou
Rapunzel - 100 g.



Dattes Medjool
Pronatura





Des fruits secs chaque jour...



Pour garder un bon équilibre alimentaire, il est conseillé de consommer **cing fruits et légumes par jour au minimum**. Les fruits secs et séchés permettent donc de varier les plaisirs en terme de consommation de fruit tout en complétant nos besoins journaliers en vitamines et minéraux. Ainsi, 25 g d'amandes apportent 50 % des apports journaliers recommandés en vitamine E et avec 100 g de noix de cajou, ce sont 84 % de nos besoins en magnésium qui sont comblés. Véritables concentrés d'énergie (environ 300 cal pour 100 g), les fruits secs et séchés aident à **lutter contre la fatigue passagère**. Faciles à transporter, ils peuvent être très appréciés des enfants et devenir un bon compromis entre "le fruit qui ne fait pas envie" et "le goûter trop sucré". D'autant plus qu'on les trouve aussi sous forme de pâtes à tartiner (amandes, noisettes...) et de barres. **En cuisine, les fruits secs ont un goût riche qui s'accorde avec tous les genres de viandes, légumes, herbes et épices**. Et la plupart d'entre eux trouvent leur place en pâtisserie (cakes, brioches, sablés).



Le saviez-vous ?

Au Moyen-Age, le pignon de pin (graine extraite du pin parasol) avait la réputation de soigner la toux, l'angine de poitrine et même les paralysies. Au 18e siècle, on l'utilisait pour soigner la tuberculose. Aujourd'hui, c'est dans notre alimentation quotidienne qu'il faut profiter des bienfaits de ce si petit concentré d'énergie (fibres, vitamines B1 et B9, magnésium, zinc, fer, cuivre et teneur exceptionnelle en potassium).

Nos 27 magasins à Paris et en banlieue sont sur www.naturalia.fr

Offres promotionnelles valables du 1^{er} au 31 janvier 2006 dans la limite des stocks disponibles



Super Muesli
Grillon d'Or - 1 kg.



Barre Be Nuts
Schnitzer - 40 g.



Barre figes/abricots
Grillon d'Or - 60 g.



Pâte de dattes
Rapunzel - 500 g.



Naturalia a choisi d'imprimer cette lettre sur du papier recyclé et sans chlore à l'aide de machines équipées d'un système de nettoyage des fumées polluantes.