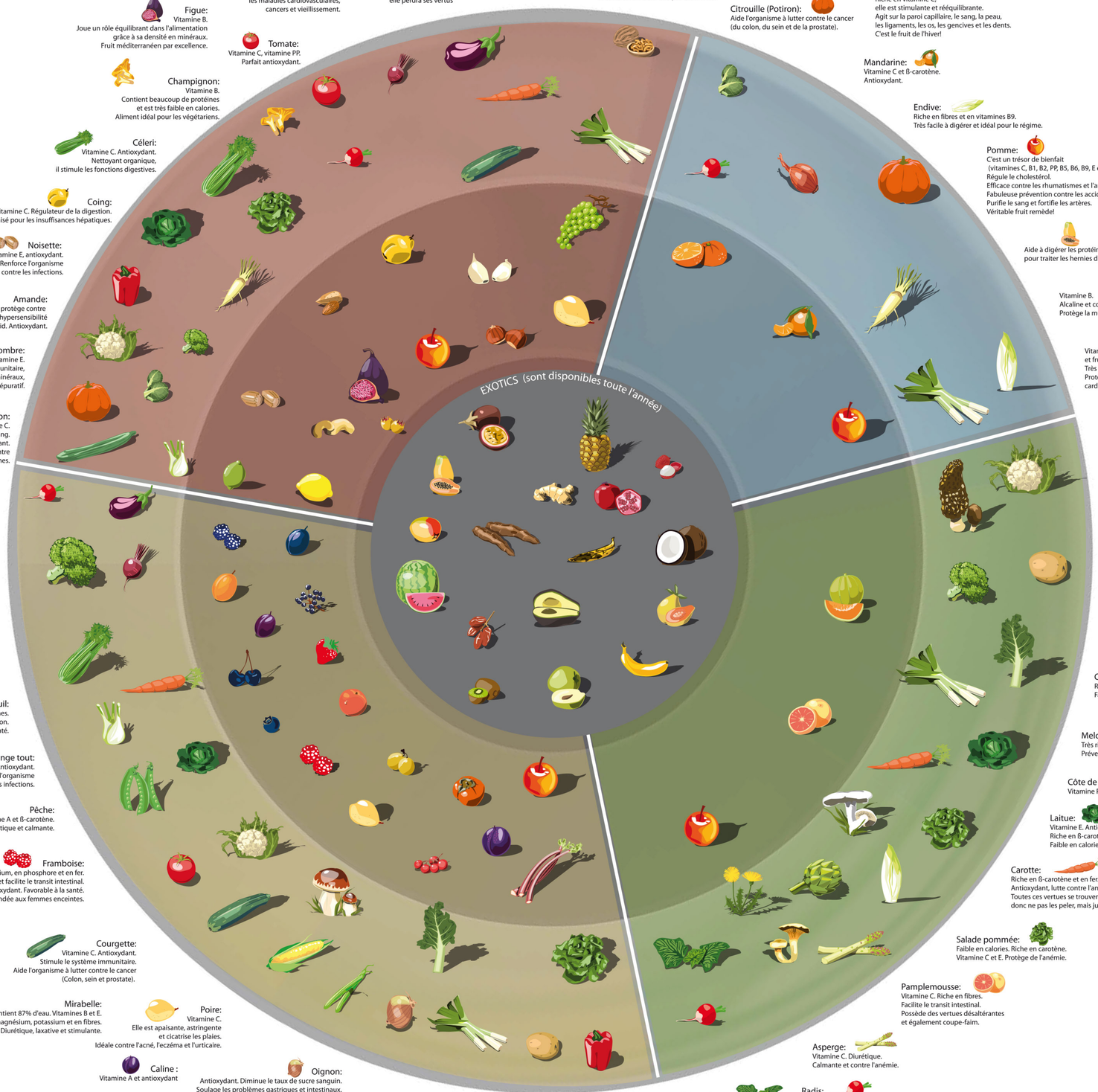
Culturefood
quand l'appétit va ...

Fribourg - La Chaux-de-Fonds
Martigny - Vevey



LEXIQUE EXPLICATIF

Vitamine A	Pour une peau douce et un teint lumineux
Vitamine B	Pour les cellules nerveuses
Vitamine B9	Rajeunit
Vitamine C	Vitamine du tonus
Vitamine E	Elixir de jeunesse
Vitamine PP	Amie de la peau
ß-carotène	Protège notre peau contre les UV

Figue: Vitamine B. Joue un rôle équilibrant dans l'alimentation grâce à sa densité en minéraux. Fruit méditerranéen par excellence.

Champignon: Vitamine B. Contient beaucoup de protéines et est très faible en calories. Aliment idéal pour les végétariens.

Céleri: Vitamine C. Antioxydant. Nettoyant organique, il stimule les fonctions digestives.

Coing: Riche en vitamine C. Régulateur de la digestion. Préconisé pour les insuffisances hépatiques.

Noisette: Vitamine E, antioxydant. Renforce l'organisme contre les infections.

Amande: Amie de la peau, protège contre le vieillissement et contre l'hypersensibilité au soleil et au froid. Antioxydant.

Concombre: Vitamine C, vitamine B, vitamine E. Stimule le système immunitaire, plein de sels minéraux, excellent diurétique et dépuratif.

Lime: Aliment le plus riche en vitamine C.

Citron: Riche en vitamine C. Alcalinise le sang. Antioxydant et calmant. Prévient et lutte contre les états grippaux et les rhumes.

Brocoli: Plein de sels minéraux. Vitamine A, B, C et E. Facilite le transit intestinal et élimine les toxines du foie. Elixir de jeunesse. Antioxydant. Renforce l'organisme contre les infections. Aliment santé par excellence!

Mûre: Vitamine C. Soulage les angines et les infections pulmonaires.

Abricot: Aliment antioxydant, lutte contre le stress et la fatigue. Tonifiant intellectuel reconnu. Pour une peau douce et lumineuse.

Prune: Vitamine A, laxative. Consommer les fruits mûrs.

Pruneau: Vitamine A et beaucoup de calcium. Diurétique et énergisant. Permet d'éviter l'hypoglycémie et limite les "fringales". Excellent pour les femmes enceintes.

Myrtille: Efficace pour maintenir une bonne qualité de vue. Antioxydant.

Fenouil: Plein de protéines, de fibres et de vitamines. Très peu calorique, diurétique et stimulant de la digestion. Pour les personnes soucieuses de leur poids et de leur santé.

Fraise: Pleine de vitamines, minéraux et sucre naturel. Aide à lutter contre les bactéries. Faible en calories elle est qualifiée de fruit minceur.

Pois mange tout: Vitamine E. Antioxydant. Renforce l'organisme contre les infections.

Cerise: Vitamine C. Stimule le système immunitaire. Digestive, diurétique, dépurative, soulage en cas de rhumatisme. Cure de printemps par excellence!

Pêche: Vitamine A et ß-carotène. Astringente, énergétique et calmante.

Framboise: Riche en vitamines, en calcium, en phosphore et en fer. Permet de lutter contre la fatigue et facilite le transit intestinal. Antioxydant. Favorable à la santé. Recommandée aux femmes enceintes.

Cassis: Vitamine C. Stimule le système immunitaire. Soulage les problèmes articulaires (rhumatisme, goutte, arthrose). Stimule l'activité rénale et hépatique.

Courgette: Vitamine C. Antioxydant. Stimule le système immunitaire. Aide l'organisme à lutter contre le cancer (Colon, sein et prostate).

Mirabelle: Contient 87% d'eau. Vitamines B et E. Riche en fer, magnésium, potassium et en fibres. Diurétique, laxative et stimulante.

Poire: Vitamine C. Elle est apaisante, astringente et cicatrise les plaies. Idéale contre l'acné, l'eczéma et l'urticaire.

Caline : Vitamine A et antioxydant

Oignon: Antioxydant. Diminue le taux de sucre sanguin. Soulage les problèmes gastriques et intestinaux. Donne de l'appétit et une bonne digestion.

Groseille: Vitamine C. Antioxydant. Protège les vaisseaux sanguins et favorise la circulation sanguine.

Rhubarbe: Lutte contre les inflammations de la muqueuse buccale. Vitamine C. Antioxydant. Recommandée contre la constipation. C'est le seul légume utilisé comme fruit.

Poivron: Riche en vitamine C. Antioxydant Stimule le processus de digestion. Aliment des régimes alimentaires!

Pomme de terre: Vitamine C, riche en glucides, vitamines et potassium. Aide à maîtriser le diabète et l'hypertension artérielle.

Epinard: Vitamine PP et E. Antioxydant. Renforce l'organisme. Protège du stress et de l'anémie.

Radis: Vitamine C. Recommandé contre la fatigue, la dépression, les toux, l'insuffisance hépatique, la goutte, les rhumatismes et l'arthrite. Stimule l'appétit (apéritif) et la digestion.

Asperge: Vitamine C. Diurétique. Calmante et contre l'anémie.

Pamplemousse: Vitamine C. Riche en fibres. Facilite le transit intestinal. Possède des vertues désaltérantes et également coupe-faim.

Salade pommée: Faible en calories. Riche en carotène. Vitamine C et E. Protège de l'anémie.

Carotte: Riche en ß-carotène et en fer. Antioxydant, lutte contre l'anémie. Toutes ces vertues se trouvent vers la peau, donc ne pas les peler, mais juste les gratter.

Laitue: Vitamine E. Antioxydant. Riche en ß-carotène. Faible en calories.

Côte de bette: Vitamine PP et ß-carotène. Antioxydant.

Melon: Très riche en vitamine E. Antioxydant. Prévention contre le cancer et les maladies cardiovasculaires

Chou fleur: Riche en sels minéraux, vitamines A, B et C. Facilite le transit intestinal et élimine les toxines du foie.

Contient 92% d'eau, très désaltérante, rafraîchissante, apaisante, adoucissante et tonique. Resserre la peau et atténue la transpiration.

Riche en vitamines A, B et C (plus riche en vitamine C que les agrumes). Elle contient aussi des quantités importantes de calcium, peu courant dans un fruit.

Très riche en vitamine E. Antioxydant. Prévention contre le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Fait baisser le cholestérol. Convient aux sportifs et aux enfants en pleine croissance.

Riche en vitamines et sels minéraux. Elle est à la fois protectrice et énergétique.

Contient de la vitamine C. Combat la surcharge pondérale et la cellulite.

Vitamine C

Vitamine B. Source de fibres alimentaires et fruit à haute teneur énergétique. Très fortement antioxydant. Protège contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Vitamine B. Alcaline et contre les ulcères. Protège la muqueuse de l'inflammation.

Aide à digérer les protéines et est utilisée pour traiter les hernies discales.

Vitamine C et A. Diurétique. Riche en calcium, en potassium et en phosphore. Lutte contre l'hypertension artérielle et fait baisser le cholestérol. Fruit santé!

Citrouille (Potiron): Aide l'organisme à lutter contre le cancer (du colon, du sein et de la prostate).

Orange: Riche en vitamine C, elle est stimulante et rééquilibrante. Agit sur la paroi capillaire, le sang, la peau, les ligaments, les os, les gencives et les dents. C'est le fruit de l'hiver!

Mandarine: Vitamine C et ß-carotène. Antioxydant.

Endive: Riche en fibres et en vitamines B9. Très facile à digérer et idéal pour le régime.

Pomme: C'est un trésor de bienfait (vitamines C, B1, B2, PP, B5, B6, B9, E et ß-carotène). Régule le cholestérol. Efficace contre les rhumatismes et l'anémie. Fabuleuse prévention contre les accidents cardiovasculaires. Purifie le sang et fortifie les artères. Véritable fruit remède!

Aubergine: Très pauvre en calories, aliment régime. Propriété diurétique. Evitez de la faire frire, elle perdra ses vertus

Betterave: Vitamine C. Protège les cellules contre les maladies cardiovasculaires, cancers et vieillissement.

Tomate: Vitamine C, vitamine PP. Parfait antioxydant.

Noix: Vitamine C, E, B et PP. Renforce l'organisme contre les infections. C'est l'aliment pour le bon fonctionnement de notre cerveau.

Raisin: Vitamine C, diurétique et laxatif. Riche en glucides et potassium, participe à l'élimination des toxines. C'est la cure d'automne par excellence.

ISO 9001 ISO 14001 ISO 22000

Tél. 0848 247 333
www.culturefood.ch

ATELIER IXOO PHI BERNER