

FARINE DE COCO bio équitable 400g - Ecoidées - INFINIE SANTE

Produit FARINE DE COCO bio équitable 400g - Ecoidées

Prix 5.99 EUR

Image produit



Résumé Sans gluten, sans cholestérol, les personnes intolérantes, ou sensibles peuvent la consommer. riche en fibres : entre 45 à 60 g / 100 g de produit La farine de noix de coco ne contient pas d'acide phytique. Contenance : sachet 400g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

A savoir : La farine de noix de coco est produite à partir de chair de noix de coco biologique. Après séchage et dégraissage (par pression pour extraire l'huile vierge de noix de coco), elle est finement broyée en une poudre assez semblable à la farine de blé. La farine de coco a un faible index glycémique et est idéale pour les menus à faible INDICE GLYCEMIQUE. Elle est aussi une source intéressante de protéines : la farine de coco en contient autant que la farine de blé, mais elle ne contient pas de gluten. C'est un grand avantage pour ceux dont l'intolérance au gluten ou l'allergie au blé limite l'accès à de nombreuses préparations alimentaires. Utilisation : Adaptez et cette farine en fonction de votre utilisation habituelle de farine de blé que vous substituerez. Bienfaits : sans gluten, sans cholestérol, les personnes intolérantes, ou sensibles peuvent la consommer. Les végétariens & végétaliens noteront qu'elle contient 20 % de protéines, et contient les 8 acides aminés essentiels. La farine de coco a un Indice Glycémique (IG) très bas : 35. Elle est pauvre en sucres rapides (14% contre environ 70% pour les autres farines qui contiennent en plus de l'amidon). Elle est donc idéale pour ceux qui font attention à leur taux glycémique sanguin (diabétiques, ceux qui cherchent à perdre du poids...). C'est un produit extrêmement riche en fibres : entre 45 à 60 g / 100 g de produit (varie selon le procédé de fabrication & le distributeur) On notera que la farine de coco contient plus de fibres que le son de blé (30 gr), les graines de chia (30 gr), les graines de lin (35 gr), le son d'avoine (16 gr), ou les pruneaux (16 gr). Grâce à cette caractéristique, la farine de coco aide au transit intestinal, joue un rôle dans une hygiène de vie qui a pour but de réduire le cholestérol, et aide à accélérer la sensation de satiété (dans le but de manger moins, si l'on apprend à écouter son ressenti, plutôt que ses envies). La farine de noix de coco ne contient pas d'acide phytique (une substance présente dans les farines de céréales, et qui entrave l'absorption des minéraux présents dans les farines).