

FARINE DE LUPIN bio 400g - Eroidées - INFINIE SANTE

Produit FARINE DE LUPIN bio 400g - Eroidées

Prix 3.90 EUR

Image produit



Résumé FARINE DE LUPIN bio 400g Réduit le taux de mauvais cholestérol Renferme les différents éléments nutritifs nécessaires à une femme enceinte. Permet ainsi de prévenir l'apparition de diabète de type II Riche en protéines, le lupin est efficace pour combler un petit creux Contenance : sachet 400g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

A savoir : Véritable lupin blanc d'origine France. Dans la famille des légumineuses, le lupin contient la plus forte teneur en protéines. Source de fibres, elle contient notamment des acides aminés et des vitamines du groupe B. Outre son intérêt nutritionnel, la farine de lupin possède la capacité d'entrer en émulsion qui en fait une alternative aux oeufs dans les pâtisseries ou sauces à épaissir. Produit naturellement sans gluten. Utilisation : Excellent en pudding, en faisant gonfler les graines la veille dans un lait végétal ou du lait de coco. Rajouter à volonté quelques épices (cardamome en poudre, cannelle, etc), du sucre de coco, des morceaux de banane, poire ou mangue. Bienfaits : Les graines de lupin se prêtent donc bien au régime végétarien, sans gluten ou celui des sportifs. Elles se consomment généralement sous la forme de farine Graines de lupin et cholestérol Comme indiqué au préalable, les graines de lupin ne contiennent pas de cholestérol. Elles peuvent donc être consommées sans risque. En effet, en plus de ne pas faire grimper le taux de cholestérol dans le sang, elles permettent de réduire le taux de mauvais cholestérol. Graines de lupin et diabète En plus d'avoir une action sur le cholestérol, les graines de lupin présentent un indice glycémique bas. Elles permettent ainsi de prévenir l'apparition de diabète de type II. Si vous souffrez de cette maladie et si vous suivez une alimentation spécifique, la graine de lupin peut donc être intégrée. Graines de lupin et grossesse Au cours de la grossesse, le lupin peut être consommé. Riche en protéines, minéraux, fibres et acides aminés essentiels, le lupin renferme les différents éléments nutritifs nécessaires à une femme enceinte. Graines de lupin et régime La richesse en protéines des graines de lupin en fait un aliment intéressant pour les personnes suivant un régime végétarien ou végétalien. Autre avantage du lupin : il ne contient pas de graisses. Dans le cadre d'un régime minceur classique, il peut donc être intégré. De plus, au vu de sa richesse en protéines, le lupin est efficace pour combler un petit creux. Contre-indication : Les bienfaits des lupins peuvent être perdus s'ils sont consommés en trop grande quantité. Vous devriez les éviter si vous souffrez d'allergies aux légumineuses en général comme les haricots et les arachides.