



LES GRAINES DE CHANVRE

LES GRAINES DE CHANVRE SONT DES GRAINES D'AVENIR. RICHE EN ACIDE AMINÉS, ELLES CONTIENNENT AUTANT DE PROTÉINE D'UN STEAK DE BOEUF. ELLES PEUVENT FACILEMENT REMPLACER LE SOJA ET SONT NETTEMENT MOINS POLLUANTES. EN EFFET, LE CHANVRE AGRICOLE Pousse TRÈS FACILEMENT DANS PLUSIEURS TYPES DE CLIMATS ET NE NÉCESSITE PAS DE PRODUITS PHYTOSANITAIRES.

LES GRAINES DE CHANVRE ONT UNE TENEUR EN CANNABINOÏDES TRÈS FAIBLE ET N'ONT DONC PAS D'EFFET PSYCHOTROPE.

ELLES CONTIENNENT ÉNORMÉMENT DE FIBRES, CE QUI PERMET D'ACCÉLÉRER LE TRANSIT ET FAVORISENT LA SATIÉTÉ. ELLES STIMULENT ÉGALEMENT LE PARCOURS DE LA NOURRITURE DANS L'ESTOMAC ET L'INTESTIN.

ELLES SONT COMPOSÉES DE NOMBREUX ACIDE GRAS ESSENTIELS, NOTAMMENT LES OMÉGA 3 ET 6. CES ACIDES GRAS SONT EXCELLENTS ET VITAUX POUR L'ORGANISME. INÉGALABLES, LES GRAINES DE CHANVRE ONT LA PARTICULARITÉ D'AVOIR UN ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE LES OMÉGA 3 ET 6. DE CE FAIT CES VALEURS NUTRITIVES SONT EXCEPTIONNELLES.

PAR RAPPORT AUX PROTÉINES, IL EN EXISTE 22, MAIS 8 SONT DIT "ESSENTIELS" POUR LA MÊME RAISON QUE LES ACIDES GRAS ESSENTIELS : ILS SONT VITAUX MAIS NE SONT PAS PRODUITS PAR L'ORGANISME. ILS DOIVENT DONC ÊTRE APPORTÉS À L'ORGANISME VIA NOTRE ALIMENTATION. LES PROTÉINES DES GRAINES DE CHANVRE CONTIENNENT LES 8 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS. ELLES SONT PARTICULIÈREMENT DIGESTES ET PRÉSENTENT UN EXCELLENT INDICE DE QUALITÉ, EN PLUS DE PRÉSENTER L'AVANTAGE DE NE PAS CONTENIR DE GLUTEN. LE POURCENTAGE DE PROTÉINES EST PARTICULIÈREMENT ÉLEVÉ : 23% CONTRE 15-20% POUR LE BOEUF SELON LE MORCEAU. ELLES SONT DONC UNE EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINE POUR TOUT TYPE D'ÂGE.

LES GRAINES DE CHANVRE SONT UNE EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE B1, B2, B3, B6 (CONTRÔLENT LE MÉTABOLISME DES NUTRIMENTS ÉNERGÉTIQUES) ET VITAMINE E.

ELLES CONTIENNENT ÉGALEMENT DE NOMBREUX MINÉRAUX : PHOSPHORE, POTASSIUM, MAGNÉSIMUM, CALCIUM, FER, MANGANÈSE, ZINC, SODIUM, SILICIUM, CHROME. PAR RAPPORT AUX GRAINES DE CHIA OU DE LIN, LA VALEUR NUTRITIVE DES GRAINES DE CHANVRE SE DIFFÉRENCIE PAR LA PRÉSENCE ÉLEVÉE DE PROTÉINES, VITAMINE B1 ET FER.