

Produits	Nutriments	Intérêts nutritionnels	Conseils
Huile d'olive	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. - La chaleur de cuisson dénature les lipides : la chaleur peut en effet <u>altérer les lipides</u> (acides gras) et donner des composés nocifs pour la santé (contribuant au cancer). De plus les <u>arômes de l'huile d'olive se perdent à partir de 70°C</u>. L'huile d'olive est donc idéale en <u>utilisation froide</u> (assaisonnement) ou en <u>cuisson basse température</u>. 		
Huile d'olive à la truffe	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. - La chaleur de cuisson dénature les lipides : la chaleur peut en effet <u>altérer les lipides</u> (acides gras) et donner des composés nocifs pour la santé (contribuant au cancer). De plus les <u>arômes de l'huile d'olive à la truffe se perdent à partir de 70°C</u>. L'huile d'olive est donc idéale en <u>utilisation froide</u> (assaisonnement) ou en <u>cuisson basse température</u>. - La truffe est très aromatique, de plus elle améliore la qualité de la peau, des cheveux et est un inhibiteur de pilosité 		

Huile d'argan

- **L'acide oléique** est un acide gras mono-insaturé ; il joue un rôle préventif sur l'apparition des maladies cardiovasculaires
- **L'acide linoléique** est un acide gras polyinsaturé de la famille des omégas 3. Il est essentiel à la fabrication d'autres omégas 3 par notre corps. Les omégas 3 diminuent la pression artérielle, participent à la bonne santé cardiovasculaire en diminuant les taux de triglycérides dans le sang,
- **Les polyphénols** sont antioxydants : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers.
- **La vitamine E** est également un antioxydant, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs.
- Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, vasodilatatrices et antiplaquettaires qui permettent une bonne santé cardiovasculaire.
- **Les carotènes** sont des antioxydants ; ils protègent donc nos cellules.
- **Les phytostérols** permettent de réduire le taux de cholestérols et permettent ainsi de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.
- Elle s'utilise **crue** car elle perd toutes ses saveurs à la cuisson : on l'utilise donc en assaisonnement sur des plats froids ou chaud.

<p>Chocolat noir à l'huile d'olive & Chocolat noir à l'huile d'argan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. - Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. - Les phytostérols permettent de <u>réduire le taux de cholestérols</u> et permettent ainsi de réduire les risques de <u>maladies cardiovasculaires</u>. - Le magnésium et le potassium : le magnésium a des effets bénéfiques sur la <u>relaxation musculaire</u> et les spasmes (donc <u>anti-stress</u>) musculaires et est bénéfique pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Le potassium est important pour les contractions musculaires dont celle du cœur donc il est important pour le bon fonctionnement du cœur. - Limiter les cuissons et les réaliser à feux doux à basse température afin de ne pas le dénaturer. Le mieux est de le consommer tel quel.
<p>Pistil de Safran</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le magnésium et le potassium : le magnésium a des effets bénéfiques sur la <u>relaxation musculaire</u> et les spasmes (donc <u>anti-stress et bénéfique pour le sommeil</u>) musculaires et est bénéfique pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Le potassium est important pour les contractions musculaires dont celle du cœur donc il est important pour le bon fonctionnement du cœur. - LavitamineC a de multiples rôles : elle intervient dans le <u>bon fonctionnement du système immunitaire</u>, a une <u>action anti-oxydante</u>, permet la <u>détoxification des substances cancérigènes</u> et favorise <u>l'absorption du fer</u>. - Les carotènes sont des antioxydants ; ils protègent donc nos cellules. - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - Le fer est important pour la fabrication des globules rouges, des protéines des muscles et de l'ADN.