



Micronutriments

Les Bienfaits Insoupçonnés de la Fermentation

Les avantages inattendus des produits fermentés pour votre apport en micronutriments

Les **méthodes de production** et de **culture de masse**, les **techniques de conservation** et les **procédés de cuisson modernes** impactent la teneur en micronutriments de ce que nous retrouvons dans nos assiettes. Les **carences nutritionnelles** étant de plus en plus préoccupantes, il est devenu crucial de se tourner vers des **sources alimentaires capables de combler nos besoins quotidiens en vitamines, minéraux et oligo-éléments**. Mais avez-vous considéré les **produits fermentés** comme une **source clé de micronutriments** ? Découvrez comment les aliments fermentés peuvent enrichir votre alimentation en micronutriments.

« *Chouchoutez votre microbiote et offrez à votre corps le soutien dont il a besoin pour agir de manière holistique sur votre santé et votre bien-être émotionnel !* »

Les micronutriments

Avant d'explorer les **bienfaits des aliments fermentés**, il est important de comprendre le **rôle des micronutriments**.

Ces **vitamines, minéraux et enzymes**, si petits par leur taille, sont gigantesques par leur impact. Sans un apport adéquat en micronutriments, nous pourrions nous retrouver confrontés à des problèmes de santé allant d'une légère **fatigue** à des **maladies chroniques**.

En effet, sans eux, notre **système immunitaire**, notre **métabolisme**, notre **santé intestinale** et nos **fonctions cognitives** ne pourraient pas fonctionner de manière optimale.



VITAMINES

Gardiennes de notre bien-être, elles boostent notre énergie, renforcent notre immunité.

MINÉRAUX

Bâtisseurs de notre corps, ils solidifient nos os, gardent notre cœur battant au bon rythme et activent les «super pouvoirs» des enzymes pour nous maintenir en forme.

ACIDES AMINÉS

Considérés comme les perles de nos protéines, les acides aminés sont les briques essentielles qui composent chaque tissu de notre corps. Ils réparent, construisent et maintiennent tous les tissus, des muscles à la peau.

ACIDES GRAS À CHAÎNE COURTE

Moins connus mais tout aussi cruciaux, les acides gras à chaîne courte sont nos alliés pour une digestion sereine et une flore intestinale florissante. Ils sont le fruit de la fermentation des fibres dans notre gros intestin.



Les bienfaits nutritifs de la fermentation

Les **produits fermentés** représentent une **source incommensurable de micronutriments**. Ils peuvent aider à **restaurer l'équilibre de la flore intestinale**, **enrichir la diversité des bactéries** qui peuplent notre **microbiote**, **améliorant la digestion** et une **absorption optimale des micronutriments**. Ils aident également à **renforcer le système immunitaire** et les **micronutriments** tels que le **magnésium** et les **vitamines B**, abondants dans les **produits fermentés**, sont essentiels pour nous donner de la **vitalité**, de l'**énergie**.



Pianto : votre allié dans l'apport en micronutriments depuis 1958 !

Complément alimentaire à base de betterave fermentée, d'extraits de végétaux, de nutriments et de vitamines, riche en magnésium hautement biodisponible.

300 ml = 1 mois de prises !

Concentré bien-être
Riche en magnésium



Biodisponibilité : 99,6 %

Bien-être & immunité
Riche en vitamine C & magnésium



Formule liquide

=

Assimilation renforcée

- › Stress, fatigue physique & nerveuse
 - › Inconfort intestinal
- › Perturbation du microbiote (dysbiose)
 - › Milieu acidifié
 - › Déminéralisation
- › Régimes minceur, végétarien, végan
 - › Foie sur-sollicité
 - › Dénutrition

Les avantages de la formule liquide

Nos formules liquides peuvent être **assimilées plus facilement** par l'organisme car elles **ne nécessitent pas de digestion avant d'être absorbées**. Ainsi, les micronutriments passent plus rapidement la barrière intestinale pour aider à **restaurer l'équilibre de la flore**, enrichir la diversité des bactéries qui peuplent notre microbiote, améliorant la digestion et une **absorption optimale** des micronutriments.

Grâce à cette **haute biodisponibilité**, nos solutions permettent de **combler les carences** de notre alimentation moderne.

Les Recettes Pianto

« S'incorpore facilement dans notre alimentation »

- › La saveur « salée » provient des minéraux naturellement présents dans le produit. Il peut donc se substituer au sel de table dans les préparations. Pianto est bien adapté aux personnes qui limitent leur consommation en sel.
- › Ne pas le chauffer mais peut s'intégrer à des plats chauds



Bouillon

Dans de l'eau chaude + quelques gouttes d'huile d'olive + bouillon de légumes déshydraté bio



En assaisonnement

Comme une vinaigrette avec de l'huile d'olive + ail, quelques gouttes sur une portion de riz cuit...



Délieux

Dans de l'eau citronnée, du jus de pommes, carottes, pamplemousses, raisins...

Un dépôt peut se former, ceci est dû au caractère naturel des ingrédients.

Pour encore plus de recettes créatives, rendez-vous sur www.pianto.fr/blog/nos-recettes-6

PRÉCAUTIONS

- › **Déconseillé chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte ou allaitante.**
- › Ne pas dépasser la dose journalière.

CONSEILS D'UTILISATION

- › 1 mois de prise à renouveler et séparé par 2 semaines de pause
- › À consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.
www.mangerbouger.fr

MODE DE PRÉPARATION

- › **Adultes : 10 ml par jour (2 c. à c.).**
- › **Enfants dès 6 ans : 5 ml par jour (1 c. à c.).**
- › Bien agiter le flacon avant utilisation.
- › A diluer dans un grand verre d'eau tiède ou froide (250 ml), de jus de fruits ou de légumes.

NOUS CONTACTER :

relationsclients@pianto.com
01 42 93 60 27
www.pianto.fr