



L'Avoine

KCAL

**350Kcal
pour 100g**

100g d'avoine c'est



12g de protéines

Satiété - Muscles - Réparation cellules

10g de fibres

1/3 de l'apport quotidien conseillé

Digestion - Transit - Satiété



Astuce

**En porridge
pour mieux
les digérer**

Vitamine B1 et B5

Énergie - Fonction cérébrale

Fer

15% de l'apport quotidien conseillé

Réduction fatigue - Oxygénation

Magnésium

30% de l'apport quotidien conseillé

Relaxation musculaire - Stress



Les bienfaits de l'avoine

Santé cardiovasculaire : Riche en bêta-glucanes, une fibre soluble qui aide à réduire le cholestérol.

Énergie durable : Les glucides complexes de l'avoine fournissent une énergie lente, idéale pour tenir toute la matinée.

Gestion du poids : Grâce à son effet rassasiant, l'avoine aide à contrôler l'appétit.

Contrôle de la glycémie : Les fibres solubles de l'avoine aident à ralentir l'absorption des glucides, ce qui stabilise la glycémie.

Santé intestinale : L'avoine contient des prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin.