

FOCUS 12 HERBES AROMATIQUES

My Keto Help propose **des fiches éducatives téléchargeables spécialement adaptées à toute la famille**, fournissant des informations précises et concises sur l'alimentation.

Voici le premier focus sur **les herbes aromatiques** : vitamines, minéraux, vertus et bienfaits reconnus.

Ces fiches ont pour objectif d'enseigner aux enfants **les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée de façon ludique**.

En somme, ces fiches éducatives alimentaires de My Keto Help permettent aux petits et grands une compréhension adaptée à leur âge, leur permettant ainsi d'adopter **de saines habitudes alimentaires pour soutenir leur croissance, leur développement et leur bien-être général**.



FOCUS
12
HERBES
AROMATIQUES

THYM

- Vitamine C, vitamine K
- Fer, manganèse, calcium
- Propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, aide à la digestion, soutient le système immunitaire



PERSIL

- Vitamine K, vitamine C
- Fer, calcium, potassium
- Détoxifiant, soutient la fonction rénale, favorise une peau saine, renforce le système immunitaire



BASILIC

- Vitamine K, vitamine A
- Fer, calcium, potassium
- Propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, digestion saine, soutient la santé cardiovasculaire



ESTRAGON

- Vitamine C, vitamine A
- Fer, calcium, magnésium
- Propriétés antioxydantes, aide à la digestion, soulage les troubles menstruels, soutient la santé osseuse



CIBOULETTE

- Vitamine K, vitamine C
- Fer, calcium, potassium
- Antioxydant, soutient la santé osseuse, favorise une peau saine, soutient la fonction cardiaque



MENTHE

- Vitamine C, vitamine A
- Fer, calcium, potassium
- Effet rafraîchissant, aide à la digestion, soulage les maux d'estomac, propriétés antispasmodiques



CORIANDRE

- Vitamine K, vitamine C
- Fer, manganèse, magnésium
- Aide à la digestion, propriétés antimicrobiennes, soutient la santé cardiaque, régule la glycémie



ANETH

- Vitamines A, C
- Calcium, fer, potassium
- Stimule la digestion, propriétés antimicrobiennes, soulage les troubles digestifs, soutient la santé osseuse, potentiel anti-inflammatoire et antioxydant



ROMARIN

- Vitamine C, vitamine A
- Fer, calcium, potassium
- Stimule la circulation sanguine, soutient la digestion, améliore la concentration et la fonction cognitive



SAUGE

- Vitamine K, vitamine A
- Fer, calcium, magnésium
- Propriétés antioxydantes, aide à la digestion, soutient la mémoire et la cognition, soulage les symptômes PMS



SARRIETTE

- Vitamine K, vitamine C
- Fer, calcium, magnésium
- Stimule la digestion, propriétés antimicrobiennes, soulage les douleurs articulaires, favorise la cicatrisation



ORIGAN

- Vitamines A, C, K
- Fer, calcium, potassium
- Propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, favorise la digestion, soutient la santé osseuse et immunitaire

