

# FOCUS 12 ÉPICES

Parce que l'alimentation, c'est d'abord la transmission, 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 épices** : vitamines, minéraux, vertus et bienfaits reconnus.

Ces fiches ont pour objectif d'enseigner aux plus jeunes **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**.

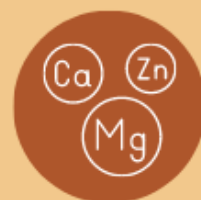


**FOCUS**  
**12**  
**ÉPICES**

# LA CANNELLE DE CEYLAN\*



- Vitamine K,
- vitamine C



- Calcium,
- Fer,
- Manganèse



- Régule la glycémie,
- Propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires,
- Soutient la santé cardiaque et cérébrale



\*La cannelle en poudre Terre Exotique est disponible sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# LE CURCUMA



- Vitamine C,  
vitamine B6



- Potassium
- Fer,
- Manganèse



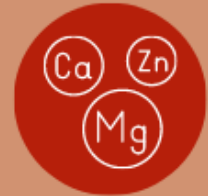
- Propriétés anti-inflammatoires,  
antioxydantes,
- Soutient la santé digestive et  
articulaire
- Améliore la fonction cérébrale

2

# LE PAPRIKA



- Vitamine C,  
vitamine E



- Potassium
- Fer,
- Magnésium



- Effet antioxydant
- Soutient la santé oculaire,
- Favorise la circulation sanguine,
- Soutient la fonction immunitaire

3

# LE CUMIN



- Vitamine C,  
vitamine A



- Calcium
- Fer,
- Magnésium



- Stimule la digestion
- Propriétés antioxydantes,
- Soutient la santé cardiaque,
- Régule la glycémie

4

# LE PIMENT DE CAYENNE



- Vitamine C
- Vitamine A
- Vitamine B6



- Fer,
- Potassium



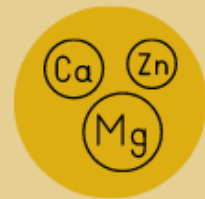
- Stimule le métabolisme,
- Favorise la satiété
- Soutient la santé cardiovasculaire
- Propriétés anti-inflammatoires

5

# LE GINGEMBRE



- Vitamine C
- Vitamine B6



- Magnésium
- Potassium
- Cuivre



- Propriétés anti-inflammatoires,
- Aide à la digestion,
- Soutient la santé immunitaire,
- Soulage les nausées

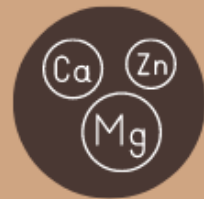




# LE POIVRE NOIR



- Vitamine C
- Vitamine K



- Fer,
- Manganèse,
- Potassium



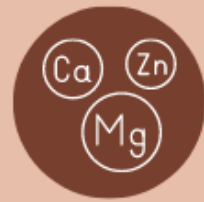
- Améliore l'absorption des nutriments
- Propriétés antioxydantes
- Favorise la digestion
- Soutient la santé respiratoire



# LA NOIX DE MUSCADE



- Vitamine C
- Vitamine A



- Manganèse
- Cuivre,
- Magnésium



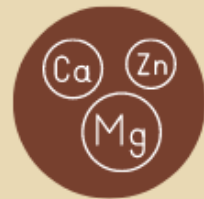
- Propriétés anti-inflammatoires
- Favorise la digestion
- Soutient la santé cérébrale
- Soulage les douleurs articulaires

8

# L'ÉCHALOTE EN POUDRE\*



- Vitamine C
- Vitamine A



- Fer
- Potassium



- Propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antioxydantes
- Soutient la santé cardiaque et digestive.

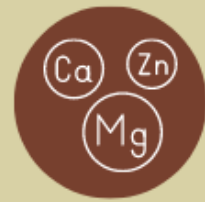


\*L'échalote déshydratée Terre Exotique est disponible sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# L'AIL EN POUDRE\*



- Vitamine C
- Vitamine B6



- Manganese
- Calcium



- Propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antioxydantes.
- Peut également contribuer à la santé cardiaque et à la modulation du système immunitaire.

10

\*L'ail déshydraté Terre Exotique est disponible sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)