

FOCUS GRAINES KETO

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 focus sur **les GRAINES en alimentation cétogène** et leurs valeurs nutritionnelles, vitamines, minéraux et vertus reconnues.

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
GRAINES
KETO

CHIA

- Aide à la satiété
- Soutien la santé cardiaque et digestive
- Favorise la stabilité glycémique
- Source de protéines végétales



MACROS POUR 100 g	G : 8	L : 31	P : 20
VITAMINES MINERAUX	<ul style="list-style-type: none">• E, K, B6• Calcium, phosphore, magnésium Riches en fibres		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none">• Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9		

LIN

- Favorise la digestion,
- Soutient la santé cardiaque et hormonale
- Riche en fibres



MACROS POUR 100 g	G : 7	L : 37	P : 24
VITAMINES MINÉRAUX	• E, K • Magnésium, Fer, Phosphore, manganèse, cuivre		
ACIDES GRAS	• Oméga-3		

PAVOT

- Favorise la digestion,
- Soutient la santé cardiaque et hormonale
- Riche en fibres



MACROS POUR 100 g	G :	L : 37	P: 24
VITAMINES MINÉRAUX	• E, K • Magnésium, Fer, Phosphore, manganèse, cuivre		
ACIDES GRAS	• Oméga-3		

TOURNESOL

- Favorise la digestion,
- Soutient la santé cardiaque et hormonale
- Riche en fibres



MACROS POUR 100 g	G : 7	L : 37	P : 24
VITAMINES MINÉRAUX	<ul style="list-style-type: none">• E, K• Magnésium, Fer, Phosphore, manganèse, cuivre		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none">• Oméga-3		

SESAME

- Favorise la digestion,
- Soutient la santé cardiaque et hormonale
- Riche en fibres



MACROS POUR 100 g	G : 7	L : 37	P : 24
VITAMINES MINÉRAUX	• E, K • Magnésium, Fer, Phosphore, manganèse, cuivre		
ACIDES GRAS	• Oméga-3		