

La germination est nutritive

Les nutriments sont décomposés et simplifiés par le processus de germination. Les protéines deviennent des acides aminés, le gras se transforme en acide gras essentiel et les féculents en sucre et minéraux. Ce n'est pas pour rien que les germinations sont considérées comme des aliments prédigérés.

De plus, le processus de germination multiplie par 300 ou plus la quantité de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'autres éléments nutritifs, sans oublier le chlorophylle.

Vous trouverez le tout dans des jeunes pousses vertes de tournesol, de sarrasin, de pois verts, de luzerne, de brocoli et plusieurs autres.

Ces aliments sont de véritables mines d'or qui nourriront vos cellules en profondeur.

La graine de chanvre : un superaliment

Elle est l'une des sources les plus importantes de protéines végétales et de bons gras, se digère très facilement et contient une grande quantité de fibres et de minéraux. Ses huiles sont des acides gras essentiels répartis parfaitement entre Oméga-3, 6 et 9. La graine de chanvre est riche en vitamine E et en lécithine, qui sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et du foie, et contient également du chlorophylle. Elle renforce le système immunitaire, est anti-inflammatoire et est un antioxydant puissant.