



LA RECETTE TRADITIONNELLE



- **100 parties de farine biologique** : blé, épeautre, méteil et diverses farines mixtes incluant des céréales, des fruits secs ou des graines oléagineuses. Les types de farines sont déterminés par leur taux de cendre (obtenu après combustion complète de la farine à 900°C pendant 1h).

Types de farines	Description
Type 55	Farine blanche pour pâtisserie
Type 65	
Type 80	Farine semi-complète
Type 110	Farine complète
Type 150	Farine intégrale

- **2 parties de sel marin non raffiné** : il ne contient pas d'additifs
- **60 parties d'eau d'eau potable**
- **1 à 2 parties de levure fraîche de boulangerie** : constituée de microorganismes vivants appelés *Saccharomyces Cerevisiae* - Non chimique et sans OGM
- **Levain**
- **Autres ingrédients autorisés** : farine de fève, farine de soja, farine de malt, farine de chicorée, lécithine de soja, gluten, levure désactivée et acide ascorbique.

JE SUIS DIABÉTIQUE OU JE SURVEILLE MA LIGNE, QUELS PAINS CHOISIR ?

Il existe des pains avec un **index glycémique très bas, à base de farine de blé et de seigle**. Ils permettent de ne pas perturber votre glycémie en ne provoquant pas de sécrétion insulinaire défavorable chez un diabétique ou une personne qui souhaite perdre du poids.

JE SUIS SENSIBLE AU GLUTEN, QUELS PAINS CHOISIR ?

A côté des galettes de sarrasin et des pains spécifiques garantis sans gluten, vous pouvez consommer des **pains réalisés à partir de farine de riz complet, farine de châtaignes, farine de sarrasin ou de féculé de pomme de terre**.

J'AI LES INTESTINS SENSIBLES, QUELS PAINS CHOISIR ?

En cas de sensibilité intestinale, il est plutôt conseillé de consommer un **pain confectionné avec de la farine de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine de type 65**. En effet, les fibres de ces farines étant solubles, elles sont moins irritantes pour les intestins.

AU GOÛTER, QUELS PAINS CONSEILLER AUX ENFANTS ?

Les **pains briochés aux fruits secs ou aux graines oléagineuses** sont une bonne alternative car ils sont très rassasiant et se suffisent à eux-mêmes.

QUELLE EST SA COMPOSITION NUTRITIONNELLE ?

Le pain est en majeure partie composé de **glucides complexes** (assimilation lente) et de **protéines d'origine végétale** non associées à des lipides. De plus, le **bon apport en fibres** confère à cet aliment un effet **satiétogène** après consommation. Il permet donc d'augmenter la satiété (intervalle entre deux repas). Enfin, cet aliment participe à la couverture de nos besoins en **vitamine du groupe B**.

QUELLE EST LA PLACE RECOMMANDÉE ?

- **Pour les femmes** : 150 à 200g/jour
- **Pour les hommes** : 200 à 250g/jour

ET CHEZ ECOLOGIA ALORS ?

Tous nos pains sont **cuits sur place chaque jour**. Nous proposons différentes variétés : **complet, intégral, bis, campagne, lin & tournesol, sésame, méteil, kamut et brioché sésame**.

PAIN CAMPAGNE AU LEVAIN 500G
OU PAIN 1/2 COMPLET
OU COMPLET AU LEVAIN 500G
OU PAIN INTEGRAL AU LEVAIN 500G

2,50

