Chez Grains de Nature les bienfaits des cocktails de jus de fruits sont multiples !

Pourquoi a-t-on besoin de consommer des vitamines ?

Les **vitamines** sont des molécules indispensables au bon développement et au fonctionnement normal de l'organisme. Elles renforcent le système immunitaire, et combattent également les symptômes du stress ou de la dépression. Enfin, elles sont anti-oxydantes et donnent bonne mine.

Une alimentation **équilibrée** évite les carences vitaminiques. Il existe des **Apports Nutritionnels Conseillés** (ANC) pour les vitamines.
Les **fruits** recouvrant un pourcentage important des ANC en vitamines C sont essentiellement l'orange, la goyave, le kiwi, l'ananas et la cerise.
Des fruits toujours vedettes dans les cocktails du jour de Grains de Nature !

Existe-il des carences en vitamines chez l'Homme ?

Bien sûr ! Les vitamines n'étant pas stockées dans l'organisme humain, un apport quotidien est indispensable. Les **carences en vitamines C sont très fréquentes dans la population française, chez les femmes, mais plus encore chez les hommes**. Les femmes souffrent fréquemment en plus de carences en vitamine B1 et B6, qu'on retrouve dans certains fruits (ex : orange, ananas, kiwis) dans les levures et le germe de nombreuses céréales.

Quels sont les bienfaits des cocktails de fruits chez Grains de Nature ?

Des vitamines, des fibres et aucun sucre ajouté : que du bon !

<u>100% des ANC quotidiens en vitamine C garantis dans chaque cocktail</u> ! *.

La vitamine C est indispensable ! En plus de l'effet sur le **tonus** et la **santé** que chacun connaît, elle est **anti-oxydante**, agit sur le **moral** et accroît la **résistance au stress**. Elle n'est pas stockée, il faut donc en consommer tous les jours.

Pour encore plus de vitamines, de fraîcheur et de saveur, Grains de Nature presse maintenant les oranges au comptoir.
A vous le jus d'orange frais et son goût incomparable !

Alliez plaisir et santé, buvez vitaminé !

* Résultats d'une étude basée sur plus de 100 analyses effectuées pour Grains de Nature par un laboratoire indépendant