

# L'encyclopédie des 'super aliments'



**Açaï**

Oméga-9 et oméga-6  
Antioxydants  
Vitamines B1, B2, B3, C et E



**Acérola**

Vitamine C  
Bêta-carotène  
Minéraux  
(calcium, fer, magnésium, etc.)



**Agave (nectar)**

Sucrant naturel à faible indice glycémique



**Agropyre**

Détoxifiant  
Stimulant de l'organisme  
Anti-âge



**Aloe vera**

Acides gras essentiels  
Vitamines A, B12 et E  
Minéraux  
(calcium, magnésium, etc.)



**Argousier**

Vitamines A, C, E, F, K et P  
Oligo-éléments et acides gras  
Combat la fatigue, la grippe et le manque d'appétit



**Baobab**

Vitamine C et calcium  
Antioxydants  
44% de fibres



**Beurre de noix de coco**

Antimicrobien  
Antifongique  
Vitamines, minéraux et fibres



**Cacao**

Vitamines A1, B1, C, D et E  
Antioxydants et anxiolytiques  
Fer et magnésium



**Camu-Camu**

Phosphore, potassium, calcium  
fer, polyphénols, flavonoïdes,  
antioxydants et vitamine C



**Cannelle**

Antioxydants et fibres  
Améliore la circulation et le transit intestinal



**Caroube**

Absorbe les toxines  
Riche en calcium et en fibres  
«Coupe faim»



**Cayenne**

Vitamines A, B et C  
Riche en capsaïcine  
Stimule la digestion



**Cerises noires**

Vitamine C et antioxydants  
Diurétique et dépurative  
Désinfectant intestinal



**Champignon Reishi**

Renforce le système immunitaire  
Réduit le taux de cholestérol



**Concentré de tomate**

Vitamines A, B, C et E  
Potassium, fibres et minéraux  
Facilite le fonctionnement rénal



**Cordyceps**

Stimule le système immunitaire  
Tonifie l'organisme  
Protège le foie et les reins



**Curcuma**

Anti-inflammatoire  
Apaise les douleurs menstruelles et digestives



**Durian**

Riche en vitamines et minéraux  
Facilite le transit intestinal  
Prévient l'hypertension



**Ginkgo Biloba**

Favorise la longévité  
Stimule le flux sanguin et la mémoire



**Ginseng**

Stimule le système immunitaire  
Lutte contre le vieillissement  
le stress et le diabète  
Calme les spasmes de l'asthme



**Goji**

19 acides aminés, 21 minéraux  
Combat les infections urinaires,  
la fatigue et l'hypertension



**Goldenberry**

Vitamines A et C, fer, niacine,  
phosphore et pectine  
Aide à combattre le stress



**Graines de Chanvre**

Oméga-3 et Oméga-6  
Prévient les maladies du coeur et le cholestérol  
Renforcent les défenses



**Graines de Chia**

Acides gras, oméga-3, fibres,  
protéines et minéraux  
Facilitent le transit intestinal



**Grenade**

Antioxydants, acide ellagique,  
vitamines C et E, et oestrogènes  
Prévient les cancers



**Guarana**

Guaranine (stimulant naturel)  
Combat la fatigue et le stress  
Renforce les défenses



**Huile de lin**

Acides gras essentiels  
Renforce le système hormonal  
Stabilise l'organisme



**Kombucha**

Aide à la digestion,  
détoxifie le corps et renforce les défenses



**Lécithine**

Essentielle au bon fonctionnement du cerveau, du système nerveux, du système cardiovasculaire et du foie



**Levure**

Vitamine B, protéines,  
acides aminés, antioxydants et pré-biotique  
Désintoxique l'organisme



**Lucuma**

Vitamine B3, fer, calcium,  
phosphore, bêta-carotène  
Lutte contre le stress



**Maca**

Protéines, vitamines, calcium,  
antioxydants et acides aminés  
Combat la perte de cheveux



**Maqui**

Antioxydants, vitamines,  
sels minéraux et acides gras  
Augmente l'endurance



**Mesquite**

Protéines et minéraux  
(calcium, magnésium, soufre)  
Renforce les os



**MSM Soufre**

Protéines et antioxydants  
Protège du stress oxydatifs  
Nourrit cheveux, peau et ongles



**Mulberry**

Glucides, protéines, acides gras,  
acide malique, fibres  
Combat la fatigue et le vertige



**Noni**

Dix alcaloïdes  
Protège contre le cancer  
Traite les addictions



**Riz brun germé**

83% de protéines  
Idéal pour les muscles, la santé digestive et le métabolisme



**Sel de mer**

Participe à l'hydratation,  
la santé cardio-vasculaire,  
et facilite la digestion



**Thé Roiboos**

Antioxydants et polyphénols  
Favorise la désintoxication du foie et l'élimination des toxines



**Thé Vert**

Antioxydants  
Favorise la perte de poids  
Prévient la maladie d'Alzheimer



**Tocotriénols**

Anti-inflammatoire  
Aide à réduire le cholestérol  
Prévient les tumeurs



**Vinaigre de cidre**

Nettoyant naturel  
Combat les troubles digestifs,  
la cellulite et le cholestérol



**Yerba mate**

Antioxydants et oligo-éléments  
Tonique et diurétique  
Détoxifie le sang

## Les 'super algues'



**Algues bleu-vert**

Vitamines, minéraux, acides gras et aminés, 58% de protéines végétales  
Régénération des nerfs



**Chlorelle**

Améliore l'endurance  
Stimule la croissance des cellules  
Détoxifie et facilite l'élimination de métaux lourds



**Klamath**

Renforce les défenses  
Améliore la concentration et la mémoire  
Diminue le stress



**Spiruline**

Purifie le sang  
Renforce le système immunitaire  
Grand apport énergétique, qui peut aider à maigrir