

Certified



Corporation



100% nature
Biotona
Fuel For Life!

**Premium raw &
organic superfoods**

100% pure & natural



Premium raw & organic superfoods

100% pure & natural

Une délicieuse manière de s'octroyer son boost santé quotidien!

Que les fruits et les légumes sont bons pour la santé, ça vous le saviez déjà naturellement! Mais on a découvert ces dernières années que certains fruits et (parties de) plantes possèdent des propriétés bénéfiques au centuple. Il s'agit des baies d'acai, de grenade, de myrtille, de cranberry, de sureau, d'herbe d'orge et de froment, de chlorella, de thé vert, de maca, de camu camu, de cacao... et d'autres fruits exclusifs originaires d'Amérique du Sud et du Nord, d'Europe, du Tibet et de l'Asie du Sud-est. Biotona contribue à un mode de vie sain en proposant une gamme complète de superfoods premium qui (vous) permettent d'ajouter un boost sain et délicieux à votre alimentation quotidienne.

Le concept "raw"

"Raw" ou "living" food signifie littéralement cru, brut de traitement et donc vivant. Il s'agit d'aliments qui ont subi le moins possible de manipulations. Durant le processus de préparation / production, la température est maintenue en-dessous de 42°C, soit la température corporelle, ce qui permet de préserver une teneur garantie en vitamines, minéraux, enzymes,...

Les super-aliments premium raw & biologiques Biotona sont:

- ◆ 100% purs, issus de l'agriculture biologique contrôlée, de haute qualité et durables, avec un impact minimum sur l'homme et l'environnement
- ◆ Certifiés Vegan®, exempts d'ingrédients d'origine animale, pas manipulés génétiquement
 - ◆ Sans conservateurs, additifs, exhausteurs de goût, colorants, édulcorants ou agents de charge!
 - ◆ Sans gluten ni cholestérol



Biotona premium poudre raw de jus d'herbes d'orge et de blé

- ♦ Cultivés dans le désert occidental de l'Utah (USA) sur le sol ultrariche en minéraux d'un immense lac volcanique asséché. L'eau de ce lac s'est lentement évaporée sur une période de 30.000 ans, laissant sur le fond un dépôt de minéraux et d'oligo-éléments d'une incroyable richesse pour en faire un des sols les plus saturés en nutriments au monde. Cette fertilité naturelle est entretenue en permanence par l'apport en eaux minérales très pures des montagnes avoisinantes.
- ♦ Les semences sont plantées en automne pour assurer une **lente croissance**
- ♦ Un **profond enracinement**, de sorte qu'elles puissent absorber un maximum de matières nutritives.
- ♦ Les herbes sont **récoltées une fois par an**, juste avant la montée en graines, **au moment où la teneur en phytonutriments est la plus élevée**.
- ♦ Le process, de la **récolte à l'obtention de la poudre**, ne prend que **2 heures** au total
- ♦ La poudre est obtenue grâce au procédé **EverRAW®**
 - Unique en son genre et à la pointe de l'innovation, qui permet de garantir la fraîcheur et la qualité!
 - Les herbes Biotona sont **traités à basse température**: d'abord rincées, puis hachées, pressées à froid, filtrées, pulvérisées, séchées, mélangées, tamisées et immédiatement emballées sous vide pour une conservation optimale
- ♦ Le jus contient **plus de 70 phytonutriments**, e. a. des enzymes (par ex. de la S.O.D.), des acides aminés, des vitamines A, B, C, E, des minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium), du β -sitostérolw alors que la poudre d'herbe séchée est principalement constituée de cellulose!
- ♦ Incroyablement **riche en chlorophylle**, l'hémoglobine végétale. **Céréales en herbe = énergie verte**: dans la plante, la chlorophylle transforme l'énergie solaire en nourriture. La chlorophylle a un effet dépuratif et antioxydant puissant.

Quelle est la différence entre les herbes de blé et d'orge?

La différence est minime. Ces herbes sont cultivées dans les mêmes conditions et leur profil nutritionnel est fort semblable. Seul leur goût diffère légèrement et elles sont choisies en fonction de la préférence de chacun.

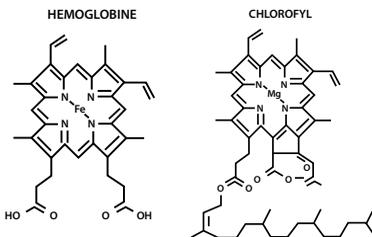
La poudre de jus d'herbe Biotona = couleur vert intense Poudre d'herbe séchée = vert jaune



Biotona poudre de jus d'herbe

Poudre d'herbe séchée

	Valeur nutritive moyenne	
	Poudre de jus d'herbe d'orge	Poudre d'herbe d'orge
Protéines	28%	14%
Glucides	45%	20%
Matières grasses	4%	>2%
Fibres	<0,5%	49%



Comme les structures moléculaires de l'hémoglobine et de la chlorophylle sont très proches, cette dernière est facilement absorbée par l'organisme.

Propriétés des poudres raw de jus d'herbes Biotona

- ♦ Facilement digérées et bien absorbées
- ♦ Rééquilibrage de la valeur pH de l'organisme
- ♦ Votre compagnon idéal pour une cure dépurative



Barley & Wheat grass

100% raw juice powder



General tonic

Biotona bio Herbe d'orge Raw et Biotona bio Herbe de blé Raw sont à base de jeunes pousses d'orge et de blé, récoltées juste avant la montée en graines, au moment où la teneur en phytonutriments est la plus élevée. La poudre est obtenue grâce au procédé EverRAW, un processus de pointe unique en son genre qui permet de garantir la fraîcheur et la qualité. Le jus pressé est séché en 2 minutes alors que la température ne dépasse pas celle de l'organisme. Le process, de la récolte à l'obtention de la poudre, ne prend que 2 heures au total et préserve toutes les vitamines, minéraux et enzymes de l'herbe d'orge et de blé. La couleur vert vif de la poudre trahit sa haute teneur en chlorophylle, l'hémoglobine végétale!

Quels sont les effets sur la santé des poudres de jus d'herbes de blé et d'orge?

Le fait de consommer quotidiennement et en quantité suffisante des légumes frais a-t-il une influence sur notre santé? Des centaines d'études ont prouvé qu'une consommation importante de légumes diminue le risque de développer des maladies caractéristiques de notre société occidentale d'abondance et des problèmes de santé en général. Plus personne désormais n'en doute. Et pourtant, nombreux sont ceux qui consomment une portion quotidienne insuffisante de légumes. Les poudres de jus d'herbes peuvent pallier de manière simple et pratique cette lacune et couvrir ou compléter nos besoins journaliers. Leur profil nutritionnel est comparable à celui des épinards, mais en beaucoup plus concentré, puisqu'une cuillère à café (3,5 g) de poudre de jus d'herbe correspond à 50 kg d'épinards frais!

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Herbe de blé / Herbe d'orge Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Poudre de jus d'herbe d'orge des États-unis* (100%). *culture biologique (*Hordeum vulgare*)

Poudre de jus d'herbe de blé des États-unis* (100%). *culture biologique (*Triticum aestivum*)





Kale

100% raw powder



Biotona bio Chou frisé Raw est à base de *Brassica oleracea* var. *acephala* ou chou frisé. Ce chou ancien qui ne pousse pas en pomme est considéré à juste titre comme le roi des légumes verts, car il contient un véritable arsenal de phytonutriments! Chou frisé, qui a été redécouvert par les scientifiques, est désormais très en vogue en matière de nutrition santé. Les plantes utilisées pour produire la poudre Biotona sont cultivées en Pologne en mode 100% biologique. Après récolte et sélection, elles sont immédiatement réduites en poudre lors d'un procédé de lyophilisation qui préserve le goût, l'odeur et la couleur du légume frais. Ce procédé de séchage sauvegarde également tous les nutriments naturellement présents.

Le chou frisé (plus connu sous la dénomination anglaise "kale") appartient à la famille des crucifères et est riche en **glucosinolates** (voir p. 47). Les légumes de la famille des brassicacées (ou crucifères) contiennent peu de graisse et constituent des sources importantes de vitamines (A, B, C, K et D), de minéraux (manganèse, calcium, magnésium) et de fibres.



UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Chou frisé Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de chou frisé de Pologne* (100%). *culture biologique (*Brassica oleracea* var. *acephala*)



Moringa

100% raw powder



Biotona bio Moringa Raw provient des feuilles du *Moringa oleifera*, un arbre à croissance rapide qui pousse dans les sols secs et sablonneux des zones (sub)tropicales. Presque toutes les parties de l'arbre sont propres à la consommation, ce qui lui vaut à juste titre son surnom d' "arbre miraculeux". Même dans l'Ayurveda, la médecine indienne traditionnelle, le moringa est cité comme remède naturel pouvant s'appliquer à de nombreuses maladies. Le moringa fut redécouvert il y a peu par la science et le monde occidental qui l'ont catalogué comme étant la source nutritive la plus complète sur terre. Les feuilles de moringa possèdent un profil nutritionnel étendu, sont riches en protéines et recèlent un véritable trésor en phytonutriments. Biotona bio

Moringa Raw est composé à 100% de feuilles de moringa qui, après récolte et lavage minutieux, sont déshydratées pour préserver ainsi toute leur valeur nutritionnelle.

Le moringa contient 14 fois plus de calcium que le lait, 12 fois plus de fer que les épinards, 2 fois plus de provitamine A (β -carotène) que les carottes, 5 fois plus de potassium que les bananes, 4 fois plus de fibres que l'avoine et 8 fois plus de protéines que le yaourt.



UTILISATION – 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Moringa Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre des feuilles de moringa d'Afrique* (100%). *culture biologique (*Moringa oleifera*)



Découvrez la recette sur
www.biotona.bio



Supergreens

100% raw powder



Biotona bio Supergreens Raw est un mélange de qualité supérieure des meilleurs super-aliments verts bio et raw! Il contient à 100% des aliments verts qui chacun apportent un large éventail de phytonutriments et de substances nutritionnelles naturellement présentes. Biotona bio Supergreens Raw contient exclusivement de la poudre de jus d'herbe d'orge, de blé et de luzerne. Outre ces céréales en herbe, le mélange contient également de la chlorella et de la spirulina, deux super-algues qui, du fait de leur composition nutritionnelle riche en protéines, constituent une ressource alimentaire complète et optimale. Il contient aussi de la poudre

lyophilisée de brocoli, de chou frisé et d'épinards, débordant de matières précieuses pour l'organisme. Un duo d'algues marines d'Ecosse (fucus et goémon, les deux légumes de mer appelés Seagreens®), dont chacune possède un profil nutritionnel unique et complexe, vient compléter la formule. Avec adjonction de thé vert du Japon Matcha 100% pur, de cresson cultivé dans de l'eau de source et, last but not least, de feuilles de *Moringa oleifera*, "l'arbre de vie" aux multiples vertus.



UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Supergreens Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre (100%) de jus d'herbe d'orge*, jus d'herbe de blé*, moringa*, matcha*, jus d'herbe de luzerne*, chou frisé*, épinards*, brocoli*, chlorella*, spiruline*, Seagreens® algue goémon*, Seagreens® algue fucus*, cresson de fontaine*. *culture biologique (*Hordeum vulgare*, *Triticum aestivum*, *Moringa oleifera*, *Camellia sinensis*, *Medicago sativa*, *Brassica oleracea* var. *acephala*, *Spinacia oleracea*, *Brassica oleracea botrytis cymosa*, *Chlorella pyrenoidosa*, *Spirulina platensis*, *Ascophyllum nodosum*, *Fucus vesiculosus*, *Nasturtium officinale*)



Chlorella & Chlorella + Spirulina

100% raw powder



Vitality • Natural resistance • Detoxification

La chlorella (littéralement 'petite feuille verte') n'a été découverte qu'à la fin du 19ème siècle par le microbiologiste néerlandais M. W. Beijerinck, alors qu'il s'agit d'une algue très ancienne, d'eau douce, unicellulaire et de couleur vert vif du fait de sa haute teneur en chlorophylle. La chlorella, "broken cell wall" qui est par nature riche en phytonutriments, constitue une source naturelle de protéines et d'acides aminés en parfaite proportion. Chlorella favorise la vitalité et la résistance naturelle et soutient la désintoxication et ainsi la purification interne de l'organisme. **Biotona bio Chlorella / Chlorella + Spirulina Raw** est produite à base d'algues 100% biologiques qui sont cultivés

en plein air, en présence d'un fort ensoleillement. Après leur récolte, ces algues sont déshydratées par un procédé supérieur de séchage qui garantit la préservation de leur valeur nutritionnelle.

La chlorella se reproduit très rapidement grâce à son système unique de croissance CGF (Chlorella Growth Factor), un ensemble complexe de substances précieuses qui se trouvent dans le noyau cellulaire. La membrane cellulaire épaisse des algues entrave souvent l'absorption complète du précieux contenu des cellules. C'est la raison pour laquelle Biotona utilise la qualité 'broken cell wall' (littéralement 'à paroi brisée') pour maximiser les effets. La chlorella constitue un aliment complet et est souvent utilisée en tant que tel lors de cures de désintoxication.

UTILISATION – 5 g (1 cuillère à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Chlorella / Chlorella + Spirulina Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de chlorella de la Chine* (100%). *culture biologique (*Chlorella pyrenoidosa*)

Poudre de chlorella de la Chine* (50%), poudre de spirulina de la Chine* (50%). *culture biologique (*Chlorella pyrenoidosa*, *Spirulina platensis / maxima*)



Spirulina & European Spirulina

100% raw powder



Vitality • Natural resistance • Weight management

La spirulina est une algue d'eau salée de couleur vert bleuâtre et en forme de spirale utilisée depuis plus d'un millénaire comme ressource alimentaire. Cette algue contient un véritable trésor en phytonutriments et constitue la source de protéine la plus concentrée qui soit connue de nos jours (jusqu'à 70%). La spirulina soutient la forme et la vitalité en général et favorise la résistance naturelle et contribue au contrôle du poids. **Biotona bio Spirulina Raw** est produite à base d'algues 100% biologiques. Après leur récolte, ces algues sont déshydratées par un procédé supérieur de séchage qui garantit la préservation de leur valeur nutritionnelle.

European Spirulina

Biotona bio European Spirulina Raw contient de la spirulina d'origine européenne.

Elles sont cultivées dans des bassins ouverts dans des conditions de culture très strictes. Une roue à eau placée dans l'étang fait circuler les algues selon une trajectoire ovale et peu profonde. Après récolte, les algues sont lavées et sélectionnées avant d'être déshydratées grâce à un processus de séchage optimal qui permet de préserver toute leur valeur nutritionnelle.

UTILISATION – 5 g (1 cuillère à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Spirulina / European Spirulina Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de spirulina de la Chine* (100%). *culture biologique (*Spirulina platensis / maxima*)

Poudre de spirulina du Portugal* (100%). *culture biologique (*Spirulina platensis*)





Milk thistle

100% seed powder



Detoxification • Liver health

Le chardon-Marie (*Silybum marianum*) doit son nom à l'aspect laiteux des nervures de ses feuilles qui, selon la légende, auraient recueilli le lait maternel de la Vierge Marie. Les graines de cette plante médicinale sont consommées depuis l'Antiquité pour leur action hépato-protectrice. **Biotona bio Chardon-Marie**, qui soutient la fonction purifiante et détoxifiante du foie, figure idéalement dans une cure détox. Les phytonutriments présents dans les graines de chardon-Marie contribuent à la protection du foie et favorisent le métabolisme normal du sucre. Les graines sont cultivées en mode 100% biologique et immédiatement après leur récolte et sélection, séchées et réduites en poudre.



UTILISATION – 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Chardon-Marie dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de graines de chardon-Marie* (100%). *culture biologique (*Silybum marianum*)



Phyto-Detox®

100% purifying powder



Biotona bio Phyto-Detox® est un mélange synergique de poudres de plantes biologiques et séchées à l'air libre. Le curcuma participe à une bonne digestion des graisses. La chlorella est une algue millénaire d'eau douce, unicellulaire, de couleur vert vif du fait de sa haute teneur en chlorophylle et recelant un véritable trésor en phytonutriments. Tout comme la poudre de jus d'herbe de blé. La feuille et la racine d'ortie et la racine de pissenlit contribuent à la purification interne

de l'organisme et les graines de fenouil aident à soulager la sensation de ballonnement. Le yacón bolivien, ou poire de terre, contient plus de 40% d'inuline (fibres solubles). La feuille d'artichaut soutient le foie et le processus de détoxification en général. Biotona bio Phyto-Detox® est recommandé en apport quotidien dans notre régime occidental, très riche en graisses, ou en cure.



UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Phyto-Detox® dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre (100%) de curcuma*, chlorella*, jus d'herbe de blé*, yacón*, pissenlit*, fenouil*, feuille d'ortie*, racine d'ortie*, radis noir*, artichaut*, *culture biologique (*Curcuma longa*, *Chlorella pyrenoidosa*, *Triticum aestivum*, *Smallanthus sonchifolius*, *Taraxacum officinale*, *Foeniculum vulgare*, *Urtica dioica*, *Raphanus sativus*, *Cynara scolymus*)



Skin food

Vegan collagen booster



Inner health • Outside beauty

Biotona bio Skin food est un mix synergétique de 16 superfoods de haute qualité, parmi lesquels du gel d'aloë vera, de l'ortie, de l'argousier et du curcuma, qui tous aident à préserver la santé de la peau. La poudre de protéine de riz constitue une excellente source de protéines végétales qui procurent un large spectre d'acides aminés pouvant être intégrés dans les fibres de collagène. L'acérola est par nature très riche en vitamine C. La vitamine C soutient une formation normale du collagène pour conserver le bon état de la peau. Les poudres de gotu kola et d'ortie favorisent une bonne irrigation cutanée. Ce mélange contient en outre de la poudre de chou frisé, de pépins de

grenade, de betterave rouge, d'églantier, de tomate et de feuilles de moringa, aussi appelé "l'arbre au miracles"! Enfin, la composition est complétée par l'ajout de matcha pur, de spirulina et de myrtille qui participent à la fraîcheur et à la jeunesse du teint. Tous les ingrédients sont cultivés en mode 100% biologique et réduits en poudre en veillant à la préservation des substances nutritives et phytonutriments naturellement présents!



UTILISATION – 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) par jour.

Ajoutez 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) Biotona bio Skin food dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de protéine de riz*, poudre de: acérola*, grenade*, myrtille*, spiruline*, argousier*, tomate*, matcha*, moringa*, chou frisé*, ortie*, betterave rouge*, églantier*, curcuma*, gotu kola*, aloë vera*. *culture biologique
(*Oryza sativa*, *Malpighia glabra*, *Punica granatum*, *Vaccinium myrtillus*, *Spirulina platensis / maxima*, *Hippophae rhamnoides*, *Solanum lycopersicum*, *Camellia sinensis*, *Moringa oleifera*, *Brassica oleracea var. acephala*, *Urtica dioica*, *Beta vulgaris*, *Rosa canina*, *Curcuma longa*, *Centella asiatica*, *Aloe vera*)



Açaí

100% raw powder



Biotona bio Açai Raw est un produit obtenu à partir des petites baies violacées de l'açaí, un palmier tropical qui pousse principalement dans la région amazonienne de l'Amérique du Sud. La pulpe de ces fruits est délicieuse et consommée comme une friandise par la population indigène. Outre leur qualité gustative, ces baies sont aussi fort appréciées pour leur haute valeur nutritive. Les baies d'açaí de Biotona sont cultivées en mode 100% biologique et font, immédiatement après la récolte, l'objet d'une sélection rigoureuse avant d'être réduites en poudre lors d'un processus de lyophilisation. Tant le goût que la couleur et le parfum sont préservés et quasi équivalents à ceux des baies fraîches. Ce procédé de séchage

sauvegarde également tous les nutriments naturellement présents.

Les baies sont très riches en antioxydants (score ORAC élevé (voir p. 47)), acides gras omega, acides aminés, vitamines, minéraux, fibres.... L'açaí contient 10 fois plus d'antioxydants que les myrtilles et 30 fois plus que le vin rouge, ce qui explique son succès actuel à l'échelle planétaire! Les baies sont consommées dans le cadre d'un régime alimentaire, par les sportifs de haut niveau ou tout simplement comme en-cas saine.



UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Açai Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Poudre d'açaí du Brésil* (100%). *culture biologique
(*Euterpe oleracea*)



Blueberries

Dried & infused



Wild & from European origin

Biotona bio Myrtilles sont des baies séchées 100% biologiques d'origine européenne, infusées dans du jus concentré de pommes. Leur couleur violet foncé est due à la présence d'anthocyanines, des substances pigmentaires que la plante produit pour se protéger des facteurs externes néfastes. Les myrtilles Biotona ont été cueillies à l'état sauvage à 1500 m d'altitude et immédiatement séchées après récolte et sélection. Elles constituent pour tous les âges un délicieux en-cas ou un complément santé au petit déjeuner qui re-gorge de (phyto)nutriments.

Le nom latin de la myrtille sauvage européenne est *Vaccinium myrtillus*, a ne pas confondre avec sa cousine d'Amérique, *Vaccinium corymbosum*, une variété cultivée aux baies de plus grande taille vendues couramment dans les supermarchés. Les myrtilles américaines ou bleuets ont également une peau violet foncé, mais leur chair à l'intérieur du fruit est incolore et translucide. Les myrtilles originaires d'Europe poussent dans la nature, sont plus petites et leur pulpe est elle aussi de couleur foncée, ce qui indique qu'elles sont beaucoup plus riches en substances bioactives. En effet, plus une baie est pigmentée, plus elle contient d'antioxydants.



UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Biotona bio Myrtilles sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres super-aliments, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pâtisserie préférée, salade de fruits et pudding ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et revigorant. Ajoutez Biotona bio Myrtilles dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Myrtilles* (70%), concentré de jus de pomme*. *culture biologique (*Vaccinium myrtillus*)



Maqui

100% raw powder



Complément alimentaire - Biotona bio Maqui

Raw est une sublime poudre de minuscules baies noir-violacé qui poussent à profusion sur des arbustes à feuillage persistant en Patagonie, Sud du Chili et en Argentine. Ces fruits au goût délicieux sont considérés comme étant le secret millénaire et bien gardé des Indiens Mapuche. Cette population autochtone a su le plus longtemps dans la région tenir tête aux envahisseurs espagnols, notamment grâce à sa capacité d'endurance exceptionnelle qui serait due à une grande consommation de thé de maqui. La couleur violet foncé de la poudre est due aux anthocyanines qu'elle contient, des substances produites pour se protéger contre les facteurs externes extrêmes. Les

baies de maqui de Biotona sont cueillies à l'état sauvage dans la forêt amazonienne du Chili. Après leur récolte et une sélection rigoureuse, elles sont immédiatement réduites lors d'un processus de lyophilisation. Tant le goût que la couleur et le parfum sont préservés et quasi équivalents à ceux des baies fraîches. Ce procédé de séchage sauvegarde également tous les nutriments naturellement présents.

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

UTILISATION – 2 g (½ cuillère à café) par jour.

Ajoutez quotidiennement 2 g (½ cuillère à café) Biotona bio Maqui Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 2 g: poudre de maqui de Chile (2 g)*. *culture biologique (*Aristotelia chilensis*)





Camu camu + Acerola

100% raw powder



Anti-fatigue • Immunity • Cell protection
Complément alimentaire - Biotona bio Camu camu + Acerola Raw est un mélange 100% biologique de poudre d'acérola et de camu camu. L'acérola ou cerise des Antilles est fort apprécié pour sa haute teneur en vitamine C et autres phytonutriments. Le camu camu est un fruit rouge-pourpre qui pousse sur des arbustes buissonnants pouvant atteindre 5 m et couvrant les rives marécageuses du fleuve Amazone en Amérique du Sud. Des études ont démontré que le camu camu peut contenir jusqu'à 2% de vitamine C, cette teneur variant en fonction du degré de maturation. La vitamine C contribue à diminuer la fatigue, soutient le système immunitaire et protège les cellules contre les radicaux libres. Biotona bio Camu camu + Acerola Raw provient d'acérola brésilien et de camu camu péruvien 100% biologiques. Après leur récolte et une sélection rigoureuse, elles sont immédiatement réduites en poudre

lors d'un processus de lyophilisation. Tant le goût que la couleur et le parfum sont préservés et quasi équivalents à ceux des baies fraîches. Ce procédé de séchage sauvegarde également tous les nutriments naturellement présents.

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

L'acérola ou cerise des Antilles croît à l'état sauvage sous forme d'arbuste de haute taille à travers le Brésil et l'Amérique centrale. Le jus d'acérola a un goût agréable.

Contrairement à d'autres superfruits, le camu camu n'est pas utilisé de longue date. En raison de leur goût extrêmement acide, ces fruits ressemblant à des cerises sont moins populaires pour être consommés en tant que tels et sont plutôt utilisés dans les préparations sucrées.

UTILISATION – 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) par jour.

Ajoutez quotidiennement 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) Biotona bio Camu camu + Acerola Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 10 g: poudre de camu camu de Pérou (7,5 g)*, acérola du Brésil (2,5 g)*, dont 500 mg vitamine C (625% de l'Apport de Référence). *culture biologique (Myrciaria dubia, Malpighia glabra)



Goji berries

100% dried berries



Biotona bio Baies de goji sont les fruits rouge-orangé du *Lycium barbarum*, un arbuste originaire de l'Himalaya en Asie, mais qui entre-temps est aussi cultivé en Europe occidentale. Du fait de son aspect épineux, il est souvent planté comme haie de protection alors que ces baies sont utilisées depuis plus de 3000 ans en médecine chinoise traditionnelle. Ces fruits, très appréciés pour leur haute valeur nutritionnelle et qui font l'objet de nombreuses études scientifiques, constituent également une délicieuse friandise

aigre-douce. Les baies de goji de Biotona, cultivées en Chine en mode 100% biologique, sont récoltées manuellement, rigoureusement sélectionnées et contrôlées sur le plan de la couleur et de la qualité.



UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Biotona bio Baies de goji sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres super-aliments, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pâtisserie préférée, salade de fruits et pudding ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et revigorant. Ajoutez Biotona bio Baies de goji dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé

INGRÉDIENTS

Baies de goji de la Chine* (100%). *culture biologique (*Lycium barbarum*)



Red beet

100% raw juice powder



La betterave rouge est un met recherché et mérite largement le titre de super-légume. Le jus rouge vif magenta utilisé pour produire la poudre Biotona provient de betteraves 100% biologiques. Après la récolte, ce jus est immédiatement déshydraté par un procédé de pointe sur base d'ondes lumineuses (infrarouges) qui font s'évaporer les molécules d'eau. Les phytonutriments, vitamines, minéraux et enzymes présents dans le légume frais sont ainsi intégralement préservés et l'on obtient une poudre 100% pure et raw, au goût caractéristique de la betterave: à la fois subtilement sucré, rafraîchissant et pleinement du terroir. Le jus de betterave est très riche en phytonutriments. Toutes les étapes de la production, depuis l'ensemencement jusqu'au

traitement final, font l'objet des plus grands soins, ce qui résulte en une qualité supérieure de **Biotona bio Betterave rouge Raw**.

La betterave rouge est un légume-racine qui s'accommode de sols pauvres, si bien que par la passe, elle constituait l'aliment de base des paysans. Le jus de betterave est riche en phytonutriments et en potassium, magnésium, acide folique et nitrates. Plusieurs études récentes effectuées à l'Université d'Exeter et de Louvain ont établi que les nitrates du jus de betterave rouge augmentent l'endurance physique des athlètes.



UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Betterave rouge Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé. A titre indicatif: 10 g de poudre = 100 g de jus frais de betterave rouge = 135 g betteraves rouges.

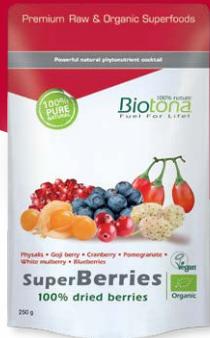
INGRÉDIENTS

Poudre de jus de betterave rouge* (100%). *culture biologique (*Beta vulgaris*)



Découvrez la recette sur
www.biotona.bio





SuperBerries

100% dried berries



Biotona bio SuperBerries est un sublime mélange bigarré de baies séchées. Les baies 100% biologiques de Biotona bio SuperBerries subissent une stricte sélection avant d'être séchées. Elles constituent à tout âge un délicieux en-cas bourré de (phyto)nutriments! Le myrtille en-cas bourré de (phyto)nutriments!

orangé sont utilisées depuis plus de 3000 ans en médecine chinoise traditionnelle. *Physalis peruviana* ou baies des Incas constitue une délicieuse friandise offerte par la nature dans la région amazonienne d'Amérique du Sud. Le fruit du mûrier blanc, qui pousse dans les zones subtropicales, a une saveur sucrée. La grenade, aussi appelée fruit du paradis, contient plus de 400 pépins charnus de couleur rouge vif, au goût frais et acidulé.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Biotona bio SuperBerries sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres super-aliments, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pâtisserie préférée, salade de fruits et pudding ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et revigorant. Ajoutez Biotona Bio SuperBerries dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Baies des Incas*, baie de goji*, canneberge*, grenade*, mûrier blanc*, bleuets*, mélasse de pomme*, huile de tournesol*. *culture biologique
(*Physalis peruviana*, *Lycium barbarum*, *Vaccinium macrocarpon*, *Punica granatum*, *Morus alba*, *Vaccinium angustifolium*)



Superfruits

100% raw powder



Complément alimentaire - Biotona bio Superfruits Raw est une poudre ultrapuissante à base des meilleurs superfruits au monde! Ce sublime produit contient de la fraise, de l'acérola, de l'aronia, de la myrtille, de la mûre, du camu camu, de la canneberge, de la framboise, de la grenade, de la baie des Incas, du maqui, de la groseille, du sureau et du cassis. Toutes les baies de ce mélange ont subi une stricte sélection et ont été réduites en poudre lors d'un processus de lyophilisation qui sauvegarde le mieux le goût, l'odeur et la couleur du fruit frais tout en préservant ses substances nutritives et phytonutriments naturellement présents. Pour produire 100 g de poudre, il faut en moyenne utiliser 1 à 2 kg de fruits frais!

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

Ce cocktail puissant de baies qui agissent en synergie possède une valeur ORAC exceptionnellement élevée du fait de sa richesse en polyphénols (voir p.16).

UTILISATION – 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café) par jour.

Ajoutez quotidiennement 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café) Biotona bio Superfruits Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 10 g: poudre (100%) de myrtille (1 g)*, mûre (0,9 g)*, camu camu (0,9 g)*, framboise (0,9 g)*, aronia (0,8 g)*, maqui (0,75 g)*, baies des Incas (0,7 g)*, fraise (0,6 g)*, baie du sureau (0,6 g)*, groseille (0,6 g)*, cassis (0,5 g)*, grenade (0,5 g)*, acérola (0,5 g)*, açai (0,5 g)*, canneberge (0,25 g)*. *culture biologique
(*Vaccinium myrtillus*, *Rubus fruticosus*, *Myricaria dubia*, *Rubus idaeus*, *Aronia melanocarpa*, *Aristotelia chilensis*, *Physalis peruviana*, *Fragaria x ananassa*, *Sambucus nigra*, *Ribes rubrum*, *Ribes nigrum*, *Punica granatum*, *Malpighia glabra*, *Euterpe oleracea*, *Vaccinium oxycoccos*)





Ashwagandha

100% root powder



Physical and mental performance • Good night's sleep • Anti-fatigue

Complément alimentaire - Ashwagandha ou ginseng indien est renommé en Ayurveda. Grâce à son activité adaptogène, l'ashwagandha soutient la faculté d'adaptation de notre corps en cas de stress passagère et de tensions. De plus, l'ashwagandha favorise les performances mentales et physiques tout en contribuant à la vitalité. En outre, son effet apaisant favorise un bon repos nocturne. **Biotona bio Ashwagandha** contient une poudre à spectre complet et usage sûr des racines de *Withania somnifera*.

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

Un adaptogène est une substance qui soutient la faculté d'adaptation de l'organisme en améliorant ainsi la résistance au stress et l'humeur. Les adaptogènes augmentent la vigilance sans provoquer les effets secondaires indésirables liés aux autres stimulants comme la caféine.



UTILISATION – 6 à 12 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez quotidiennement 6 à 12 g (1 à 3 cuillères à café) de Biotona bio Ashwagandha dans 200 ml d'eau, des smoothies et des shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 12 g: poudre de ashwagandha d'Inde (12 g)* (100%). *culture biologique (*Withania somnifera*)



Curcuma

100% raw powder



Natural resistance • Skin & liver health

Le curcuma est un tubercule qui fournit l'épice à la couleur jaune orange bien connue. La racine de *Curcuma longa* est non seulement un condiment, mais aussi un "alicament" qui contribue à la santé et à la flexibilité des articulations, qui est bénéfique au foie (il soutient la digestion des graisses) et au maintien d'une belle peau et d'un système nerveux sain. Le curcuma stimule également la résistance naturelle et protège nos cellules contre les dégâts provoqués par les radicaux libres. Les racines destinées à la production de **Biotona Biotona bio Curcuma Raw** sont cultivées en mode 100% biologique et après leur récolte et sélection, réduites en poudre pour conserver le goût, l'odeur et la

couleur de la racine fraîche. Ce procédé de séchage garantit également la préservation optimale des (phyto)nutriments naturellement présents.

La racine de curcuma, aussi appelé safran des Indes, fait penser au gingembre, mais en version miniature. Cette épice est fort appréciée en cuisine indienne à la fois pour sa saveur et sa couleur. Mais le curcuma est bien plus qu'un condiment, car il possède de nombreuses propriétés bénéfiques grâce à la présence d'un complexe de curcuminoïdes, parmi lesquels la curcumine, qui présente le profil le plus intéressant pour la santé.



UTILISATION – 5 g (1 cuillère à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Curcuma Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de curcuma* (100%). *culture biologique (*Curcuma longa*)



Fung-Immune

100% raw powder



Supports natural resistance

Complément alimentaire - Biotona bio Fung-Immune Raw est un sublime complexe de poudres 100% naturelles et biologiques de champignons. Il est constitué des chairs de champignons du Maïtake, du Shiitake, du *Hericium erinaceus* ou Lion's mane, ainsi que de l'*Agaricus blazei* et du Reishi, qui protègent tous deux contre les influences extérieures et renforcent la résistance. Outre ces chairs contenant de grandes quantités de polysaccharides (comme les bêta-glucanes), Biotona bio Fung-Immune Raw contient le mycélium du *Cordyceps sinensis*. Ces champignons sont cultivés dans des conditions strictement contrôlées sur un substrat exempt d'allergènes et de gluten (constitué de riz

brun). Après leur récolte, ils sont séchés et moulus à froid, ceci afin de préserver leurs précieuses enzymes sensibles à la chaleur et décomposer les fibres de chitine pour alléger ainsi leur digestion. Il est recommandé d'utiliser Biotona bio Fung-Immune Raw en cures courtes de par exemple 5 à 6 jours par semaine ou 3 semaines par mois.

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

Les β -glucanes sont de plus en plus appréciés pour leur action stimulante sur la résistance innée de l'organisme. En agissant sur les récepteurs présents dans les intestins, ils modulent la réponse immunitaire.

UTILISATION – 2 à 4 g (½ à 1 cuillère à café) par jour.

Ajoutez quotidiennement 2 à 4 g (½ à 1 cuillère à café) Biotona bio Fung-Immune Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 4 g: poudre de ganoderma (1,8 g)*, Shiitake (1,4 g)*, poule de bois (0,2 g)*, agaric auguste (0,2 g)*, hydne hérisson (0,2 g)*, Cordyceps sinensis (0,2 g)*. *culture biologique (*Ganoderma lucidum*, *Lentinula edodes*, *Grifola frondosa*, *Agaricus blazei*, *Hericium erinaceus*, *Cordyceps sinensis*)



Ginger

100% raw powder



Digestion - Vitality

Le gingembre (*Zingiber officinale*), qui est cultivé depuis l'Antiquité dans le Sud-Est de l'Asie, s'est hissé dans le top 10 des épices les plus consommées à l'échelle mondiale. Il est renommé pour son goût intense, à la fois corsé et rafraîchissant, qui convient tant aux préparations sucrées que salées. Il était déjà utilisé en médecine ayurvédique pour ses propriétés bénéfiques. En effet, le gingembre favorise la digestion, stimule la vitalité et contribue à pallier les baisses de régime en énergie. Les racines de gingembre destinées à la production de **Biotona bio Gingembre Raw** sont cultivées en mode 100% biologique et après leur récolte et sélection, réduites en poudre pour

conserver le goût, l'odeur et la couleur de la racine fraîche. Ce procédé de séchage garantit également la préservation optimale des (phyto) nutriments naturellement présents.

Le gingembre de Biotona bio Gingembre Raw provient du Pérou, une espèce à la saveur encore plus intensément aromatique que celle du gingembre indien qui est le plus courant. Les composants principaux du gingembre sont les composés phénoliques gingerol et shogaol, qui tous deux lui confèrent son goût caractéristique. De très nombreuses études consacrées au gingembre ont prouvé son action antiémétique, c'est-à-dire qu'il agit contre les nausées et les vomissements, mais sans aucun effet secondaire indésirable.

UTILISATION – 5 g (1 cuillère à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Gingembre Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de gingembre du Pérou, Nigéria* (100%). *culture biologique (*Zingiber officinale*)





Maca

100% raw powder



Physical and mental performance

Biotona bio Maca Raw provient des racines de *Lepidium meyenii*, une plante très résistante qui croît à haute altitude dans les Andes centrales du Pérou, sur des sols rocailleux et sous des conditions climatiques extrêmes. Selon la tradition locale, la maca est considérée comme un aphrodisiaque qui améliore les performances et la fertilité. Biotona bio Maca Raw est obtenue à partir de racines de maca cultivées en mode biologique et récoltées à la main après une période de croissance de 8 mois. Après le séchage les racines sont ensuite nettoyées et sélectionnées

avant d'être déshydratées et réduites en poudre. La maca soutient les performances physiques et mentales grâce à sa composition unique comprenant divers phytonutriments.

Les principes actifs de la maca sont les macaènes et les macamides, des acides gras polyinsaturés et leurs amides. Ces composants n'ont été identifiés que dans la maca et seraient à l'origine de ses vertus sur les performances sexuelles et la fertilité. En outre, la maca est également un adaptogène.

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Maca Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé.

INGRÉDIENTS

Poudre de maca du Pérou* (100%), *culture biologique (*Lepidium meyenii*)



Découvrez la recette sur
www.biotona.bio





MacaQuik®

Instant cacao drink



No refined sugars!;

Healthy cacao drink for kids & adults

Sain et tout de même bon, c'est possible et prouvé par Biotona bio MacaQuik! Jouissez sans remord d'une délicieuse boisson chocolatée préparée avec ce mix de superfoods enrichi au maca, légèrement édulcoré au sucre de fleurs de coco, et lucuma et à la poudre de cacao raw 50%. Rien à voir donc avec les boissons chocolatées qu'on trouve habituellement dans les rayons, avec peu de chocolat et beaucoup de sucres (raffinés), même jusqu'à 75%! Biotona bio MacaQuik® contient 10% de poudre raw de maca péruvienne, un tubercule qui pousse dans les massifs andins

à 4000 m d'altitude, là où la végétation se fait très rare. Afin de s'armer contre les conditions extrêmes de cet habitat, la maca produit de nombreuses substances protectrices. C'est grâce à cette composition exceptionnelle que la maca stimule la résistance et la vitalité. Incontestablement une gâterie savoureuse aux superfoods, bienvenue à tout âge.



UTILISATION – 10 g (2 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio MacaQuik® à du lait (végétale) chaud ou froid. A essayer aussi en combinaison avec d'autres super-aliments dans un délicieux smoothie ou comme ingrédient dans vos plats et pâtisseries.

INGRÉDIENTS

Poudre de cacao* (50%), sucre de fleurs de coco*, poudre de maca* (15%), poudre de lucuma*, cannelle*, poudre de lait de coco (crème de coco, maltodextrine)* (1,9%), poudre de vanille*. *culture biologique (Theobroma cacao, Cocos nucifera, Lepidium meyenii, Pouteria lucuma, Cinna-momum zeylanicum, Vanilla planifolia)



Pure MCT oil

Keto boost



Biotona bio Huile TCM pure contient des triglycérides à chaîne moyenne (TCM) d'origine biologique, 60% provenant d'acide caprylique (C8) et 40% d'acide caprique (C10). Ce mélange est obtenu exclusivement à partir de noix de coco et est donc totalement exempt d'huile de palme. Ces acides gras fournissent rapidement de l'énergie sous forme de cétones et ne sont pratiquement pas stockés en tant que graisses. Au contraire de l'huile de coco, l'huile TCM est incolore, inodore et liquide à température ambiante. En outre, elle est végétan et s'intègre parfaitement dans un régime paléo ou cétogène.



ODOUR-LESS



PALM OIL FREE



KETO FRIENDLY



DAIRY FREE



SUGAR FREE



GLUTEN FREE



PALEO FRIENDLY

UTILISATION



DRINKS



SALADS



SHAKES



SMOOTHIES

JOUR 1-7: 1x5ml JOUR 7+: 3-4x15ml

INGRÉDIENTS

Huile de TCM (60% C8 - 40% C10)*. *culture biologique





Reishi

100% raw powder



Superboost

100% energizing powder



Fruiting body • Natural resistance

Biotona bio Reishi Raw est une poudre 100% naturelle et biologique de reishi, un champignon à chapeau plat luisant. Ce champignon comestible est utilisé depuis des millénaires dans les pays asiatiques pour ses propriétés protectrices contre les facteurs extérieurs et stimulantes de la résistance. Biotona bio Reishi Raw contient la chair à la saveur typiquement amère du champignon. Les champignons sont cultivés dans des conditions rigoureusement monitorées et exempts de substances toxiques ou métaux lourds. Il est recommandé d'utiliser Biotona bio Reishi Raw en cures courtes, par exemple 5 à 6 jours par semaine ou 3 semaines par mois.

Les principaux composants actifs du reishi sont les β -glucanes et les triterpénoïdes. Il est préférable de prendre des immunostimulants tels que les β -glucanes en cure de courte durée. En effet, une accoutumance peut se produire, entraînant une perte d'efficacité du produit. De fait, le système immunitaire d'un individu sain ne peut être stimulé que pendant un court laps de temps avant de revenir à son état normal. Après quelques jours sans stimulation, les immunostimulants redeviennent efficaces.

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Reishi Raw à vos smoothies et shakes, en combinaison avec des (jus de) fruits, d'autres superfoods, du lait (végétal) ou du yaourt. En cuisine, le Reishi ajoute une touche santé à vos plats.

INGRÉDIENTS

Poudre de Reishi – chair de champignon* (100%). *culture biologique (*Ganoderma lucidum*)



Physical and mental performance • Concentration

Complément alimentaire - Biotona bio Superboost contient toutes les différentes sortes de ginseng: maca (ginseng péruvien), *Panax ginseng* (ginseng coréen), eleutherococcus (ginseng sibérien), ashwagandha (ginseng indien) et suma (ginseng brésilien). Le *Panax ginseng*, l'eleutherococcus, l'ashwagandha et le suma soutiennent les performances physiques et mentales. La maca contribue à l'endurance physique et mentale tout en soutenant l'énergie et la vitalité. La caféine naturelle du Matcha, de la guarana et du maté vert participent à la vigilance et à la concentration. De

plus, ce mélange comporte de la poudre raw de fruits de camu camu et de jus de betterave rouge. La formulation de Biotona bio Superboost est complète grâce à l'ajout de cannelle et de gingembre, qui contribuent eux aussi à la vitalité et confèrent à ce mix énergisant une saveur à la fois épicée et tonique.

Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose recommandée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et à un mode de vie sain.

UTILISATION – 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) par jour.

Adultes: ajoutez quotidiennement 5 à 10 g (2 à 4 cuillères à café) de Biotona bio Superboost à vos smoothies et shakes, en combinaison avec des (jus de) fruits ou autres superfoods, du lait (végétal) ou du yaourt.

INGRÉDIENTS

Par dose journalière de 10 g: poudre de maca (2,25 g)*, betterave rouge (1,25 g)*, ginseng sibérien (1 g)*, guarana (1 g)*, maté vert (1 g)*, camu camu (0,75 g)*, gingembre (0,75 g)*, ginseng coréen (0,5 g)*, cannelle (0,5 g)*, matcha (0,25 g)*, ginseng brésilien (0,25 g)*, ashwagandha (0,25 g)*, rhodiola (0,25 g)*. *culture biologique (*Lepidium meyenii*, *Beta vulgaris*, *Eleutherococcus senticosus*, *Paullinia cupana*, *Ilex paraguariensis*, *Myrciaria dubia*, *Zingiber officinale*, *Panax ginseng*, *Cinnamomum zeylanicum*, *Camellia sinensis*, *Pfaffia paniculata*, *Withania somnifera*, *Rhodiola rosea*)





Découvrez la recette sur
www.biotona.bio



Black & white Chia

100% raw seeds



Rich in omega 3 fatty acids

Biotona bio Graines de chia noirs / blanches Raw provient de la plante *Salvia hispanica*, cultivée il y a plus de 4000 ans dans le centre et le sud du Mexique par les Aztèques, qui avaient déjà connaissance de ses nombreuses propriétés et applications. L'appellation 'chia', dérivée du mot gras en langue indigène, s'explique par le fait que la graine de chia contient en grande quantité (jusqu'à 25%) de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel qui contribue au maintien d'une cholestérolémie normale (l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA). La présence de fibres solubles permet aux graines d'absorber jusqu'à 7 fois leur volume en eau.

Outre l'acide gras oméga 3, les graines de chia contiennent également de l'acide gras oméga 6, des vitamines B, du phosphore, du potassium, du zinc, du cuivre et des antioxydants naturels (acide chlorogénique, acide caféique et glycosides de flavanol). En revanche, elles ne contiennent pas de gluten.

Lors de la récolte des graines de chia, les graines blanches et noires sont souvent prélevées ensemble sur les mêmes plantes. La couleur des graines n'affecte en rien leur valeur nutritionnelle. Les deux couleurs présentent des bienfaits similaires pour la santé et peuvent être utilisées de la même manière dans l'alimentation.

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Graines de chia noirs / blanches Raw au pain et à la pâtisserie, au muesli du petit déjeuner ou à la salade du midi et du soir. Moulues, ajoutez-les dans vos smoothies en combinaison avec des (jus de) fruits, dans du lait (végétal) ou du yaourt. Lorsque les graines de chia sont trempées dans l'eau, elles forment une substance gélatineuse qui peut servir de base à de nombreuses recettes.

INGRÉDIENTS

Graines de chia de l'Amérique du Sud* (100%). *culture biologique (*Salvia hispanica*)





Cacao nibs

100% raw



Biotona bio Éclats de fèves de cacao Raw provient des fèves de *Theobroma cacao*, un arbuste qui pousse sur les sols fertiles des forêts sud-américaines. Le cacao était à l'origine utilisé par les Aztèques et les Mayas lors de cérémonies rituelles. Il fut ensuite introduit en Europe par les colons espagnols. Biotona bio Éclats de fèves de cacao Raw du Pérou, République dominicaine ou Afrique sont obtenus par un procédé de broyage grossier de fèves de cacao biologiques fermentées et séchées. Le produit final, croquant à souhait, est 100% pur et raw, sans aucune matière ajoutée et contenant tous les phytonutriments naturels. Un produit de qualité exceptionnelle, tant sur le plan gustatif que nutritionnel, pour les vrais connaisseurs!

Le cacao constitue une source unique d'antioxydants de haute valeur et possède une **valeur ORAC très élevée (voir p. 47)**. Il est riche en acides gras et sains, en enzymes précieuses, en fer, en magnésium, en acides aminés comme le tryptophane, l'arginine et la dopamine. De nombreuses études ont démontré que le cacao est un véritable super-aliment aux qualités très bénéfiques pour notre santé.

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Biotona bio Éclats de fèves de cacao Raw croquants sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres super-aliments, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pâtisserie préférée, salade de fruits et pudding ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et revigorant.

INGRÉDIENTS

Éclats de fèves de cacao* (100%). *culture biologique (*Theobroma cacao*)



Cacao powder

100% raw mix of Criollo/
Forastero/Trinitario



Biotona bio Poudre de cacao Raw provient des fèves de *Theobroma cacao*, un arbre qui pousse sur les sols fertiles des forêts sud-américaines. Le cacao était à l'origine utilisé par les Aztèques et les Mayas lors de cérémonies rituelles. Il fut ensuite introduit en Europe par les colons espagnols. Biotona bio Poudre de cacao Raw est produite à partir de fèves de cacao biologique en provenance d'arbustes qui poussent du République Dominicaine. La poudre est obtenue par un procédé artisanal de pression à froid à partir de fèves fermentées et séchées au soleil. Ce processus résulte en une poudre de cacao 100% pure et raw, non modifiée, non sucrée et contenant tous ses phytonutriments naturels. Un produit de qualité exceptionnelle, tant sur le plan gustatif que nutritionnel, pour les vrais connaisseurs!

Le cacao a un effet antioxydant particulièrement puissant. Il doit cette propriété à la présence d'une grande quantité de **polyphénols (voir p. 47)**. Ceux-ci se répartissent en trois groupes : les catéchines ou flavan-3-ols, les anthocyanines et les proanthocyanidines. Le cacao a également un effet bénéfique sur l'humeur et la vigilance.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Ajoutez le Biotona bio Poudre de cacao Raw à du lait (végétale), avec un édulcorant naturel. À essayer aussi en combinaison avec d'autres super-aliments dans un délicieux smoothie ou comme ingrédient dans vos plats et pâtisseries.

INGRÉDIENTS

Poudre de cacao du République Dominicaine* (100%). *culture biologique (*Theobroma cacao*)





Coconut milk

100% natural powder



Delicious creamy coconut taste

Biotona bio Lait de coco contient le meilleur de la noix de coco (*Cocos nucifera*), 100% biologique et originaire des régions tropicales des Philippines et du Sri Lanka. Ce mélange exclusif de 3 produits de la noix de coco - la crème de coco, la pâte de coco et la farine de coco - est aussi savoureux qu'onctueux. Seules les noix de coco bien mûres, à la pulpe très ferme, sont utilisées pour produire cette poudre. La crème de coco est pressée à partir de la chair de la noix, alors que la pâte de coco est constituée de la pulpe dégraissée et moulue. Pour la farine de coco, la pulpe séchée et dégraissée est moulue fin pour obtenir une poudre très riche en fibres. Biotona bio Lait de coco permet de jouir à tout moment d'un

délicieux lait de coco aux senteurs tropicales. Riche en graisses spécifiques de noix de coco, très polyvalent à l'usage et entièrement soluble dans de l'eau ou du lait chauds (ratio 1: 1-8).

Dès l'âge de sept ans, le cocotier commence à fleurir. Des fleurs naissent les fruits, les noix de coco. Les fleurs du palmier se transforment en noix de coco qui ont besoin d'un an pour arriver à maturité. Un jeune fruit de 5 à 7 mois contient de l'eau de coco sucrée à l'intérieur de sa pulpe encore molle et translucide. Au fur et à mesure de sa croissance, celle-ci se durcit et le volume d'eau diminue. A partir de la chair de la noix sont produites la crème de coco, la pâte de coco, la farine de coco et l'huile de coco.



UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Ajoutez Biotona bio Lait de coco dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé

INGRÉDIENTS

Poudre de crème de coco*, pâte de coco*, farine de coco* des Philippines/du Sri Lanka (100%). *culture biologique (*Cocos nucifera*)



Coconut water

100% raw powder



Muscle function • Rich in Potassium

Biotona bio Eau de coco Raw est une boisson naturelle très désaltérante qui provient d'eau de coco d'Inde 100% raw et biologique. Les palmiers cocotiers (*Cocos nucifera*) croissent dans les régions (sub)tropicales. Leurs fruits, les noix de coco, contiennent le plus de jus (ou eau de coco) juste après leur maturation. Le jus ou eau de coco de Biotona est lyophilisé immédiatement après récolte pour obtenir une poudre dont le goût se rapproche très fort de celui du jus frais. Ce procédé de lyophilisation permet de conserver de manière optimale toutes les substances et phytonutriments du fruit. Biotona bio Eau de coco Raw est un produit facile à emporter et à consommer quand et où bon vous semble pour

jouir à tout moment d'une délicieuse eau de coco tropicale. Ce produit a une durée de consommation beaucoup plus étendue que celle de l'eau de coco fraîche et peut même, après ouverture, se conserver hors du réfrigérateur si l'emballage est bien fermé. Il est naturellement riche en potassium, qui contribue à une fonction musculaire normale.

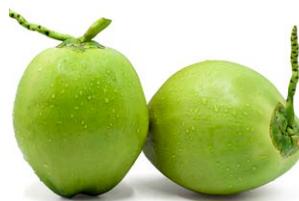
Saviez-vous que l'eau de coco est une alternative naturelle aux boissons sportives préparées ? Son effet sur la réhydratation est scientifiquement prouvé. Elle se présente comme un liquide translucide au goût de noisette, à ne pas confondre avec le lait de coco. Elle est riche en sels organiques et en minéraux qui sont éliminés lors de l'exercice physique, par la transpiration ou en cas de déshydratation générale.

UTILISATION – 5 g (1 cuillère à café) par jour.

Mélangez Biotona bio Eau de coco Raw dans un verre d'eau (250 ml) pour obtenir une délicieuse boisson désaltérante ou ajoutez-le dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétal), du yaourt ou un peu d'eau.

INGRÉDIENTS

Poudre de jus de coco d'Inde* (100%). *culture biologique (*Cocos nucifera*)





Buckwheat

100% raw hulled & sprouted seeds



Biotona bio Graines de sarrasin Raw est produit à partir des graines germées de *Fagopyrum esculentum*. Appelé aussi blé noir, alors qu'il n'est pas une céréale au sens botanique du terme mais s'y apparente par son usage, le sarrasin ne contient pas de gluten et est donc très facile à digérer. Excellente source de protéines (jusqu'à 15% de la graine), il présente une faible teneur en graisses saturées. Après un lavage minutieux, les graines de sarrasin mondées sont mises à germer pendant 1 à 2 jours dans des conditions rigoureusement contrôlées. Après leur germination, elles sont séchées pendant 24 heures à une température de maximum 42°C. Ce procédé garantit, outre la meilleure qualité, la préservation des

nutriments et enzymes, ceci à l'encontre des traitements industriels habituels où les graines sont soumises à des températures pouvant atteindre les 100°C. Grâce au mode de culture biologique et à ce procédé de traitement spécifique, Biotona bio Graines de sarrasin Raw est un produit sain, croquant et au goût subtilement sucré.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Biotona bio Graines de sarrasin Raw sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres super-aliments, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pudding, yaourt ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et revigorant.

INGRÉDIENTS

Sarrasin germé de l'Europe* (100%). *culture biologique (*Fagopyrum esculentum*)



Hemp protein & seed

100% raw



Hemp protein - European origin

Le chanvre est cultivé depuis des millénaires. On extrait à partir des graines une huile précieuse destinée aux préparations culinaires. Le résidu obtenu après pression des graines pour en extraire l'huile est séché et ensuite réduit en fine poudre très riche en protéines (jusqu'à 50%). **Biotona bio Protéine de graines de chanvre Raw 100%** biologique et raw est obtenue exclusivement à partir de procédés mécaniques et sans usage de substances chimiques. Ce produit dérivé des graines de chanvre est une excellente alternative naturelle pour les sportifs et pour ceux qui suivent un régime protidique ou qui recherchent une source alimentaire végétale et complète de protéines. Biotona bio Protéine de graines de chanvre Raw proviennent de variétés de chanvre spécialement destinées à un usage alimentaire.

Hemp seed - European origin

Le chanvre est cultivé depuis des millénaires. On extrait à partir des graines une huile précieuse destinée aux préparations culinaires. Les graines de chanvre décortiquées 100% biologiques de Biotona constituent une riche source de protéines facilement assimilables par l'organisme et contiennent aussi des graisses poly-insaturées, comme des oméga 3 et des oméga 6 en proportion idéale de 1:3. L'acide alpha-linolénique (ALA; oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale (l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA). **Biotona bio Graines de chanvre Raw** proviennent de variétés de chanvre cultivées et spécialement destinées à un usage alimentaire.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Ajoutez Biotona bio Protéine de graines de chanvre Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé. Elle confèrera à vos préparations une agréable saveur de noix tout en constituant un apport de protéines et de phytonutriments. / Ajoutez Biotona bio Graines de chanvre Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec d'autres super-aliments, ou dans vos soupes et salades (éventuellement grillés), faites-en du pesto ou consommez-les elles quelles comme en-cas. Elles confèreront à vos préparations une agréable saveur de noix tout en constituant un apport de protéines, d'oméga 3 et 6 et de phytonutriments.

INGRÉDIENTS

Poudre protidique de chanvre de l'Europe (sans THC)* (100%). *culture biologique Graines de chanvre décortiquées de l'Europe (exempte de THC)* (100%). *culture biologique (*Cannabis sativa*)





Pumpkin protein

100% raw powder



Austrian origin

Il y a 100 ans de cela, des paysans de Steiermark (Autriche) faisaient la découverte d'un potiron possédant des graines sans écorce, de couleur vert foncé et au goût très prononcé. **Biotona bio Protéine de graines de potiron Raw** est une poudre vert vif obtenue à partir de ces graines de potiron qui fournissent aussi une huile très riche. Après pressage de ces graines, le "cake" résiduel est ensuite séché et moulu fin. Ce procédé fournit une poudre très riche en protéines (jusqu'à 65%) et garantit la bonne conservation de tous les nutriments principaux ainsi que le goût prononcé et la couleur des graines de potiron d'origine. La poudre de Biotona bio Protéine de graines de

potiron Raw est donc obtenue sans extraction et uniquement par traitement mécanique. Elle constitue un compagnon idéal pour les régimes riches en protéines et une bonne alternative pour les sportifs et les personnes à la recherche d'une source végétale de protéines.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Ajoutez Biotona bio Protéine de graines de potiron Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé. Laissez libre cours à votre imagination pour créer un repas sain et riche en protéines qui est en outre bourré de phytonutriments

INGRÉDIENTS

Poudre protidique de graines de potiron de Autriche* (100%). *culture biologique (*Curcubita pepo* var. *styriaca*)



Superfibres

Mix of soluble and unsoluble fibres



Intestinal function

Biotona bio Superfibres est un sublime complexe de sources de fibres végétales 100% naturelles et biologiques. Les fibres solubles contribuent à la fonction des intestins et les fibres insolubles facilitent le transit intestinal. La fibre alimentaire soluble issue de gomme d'acacia pure est très bien tolérée par l'estomac et les intestins. La pulpe séchée du fruit du baobab africain est composée de fibres à la fois solubles et insolubles ainsi que de (phyto)nutriments. Biotona bio Superfibres contient également des fibres insolubles de farine de coco, de pulpe d'olive et de graines de chanvre. La poudre de pulpe d'olive (PreBIOfenol™) est préparée à partir d'olives espagnoles déshydratées et

dégraissées. Elle est non seulement riche en fibres mais présente aussi un taux de polyphénols exceptionnel. La poudre de fibres de psyllium (avec une teneur en fibres de plus de 80%) est capable d'absorber jusqu'à 50 fois son propre poids.

UTILISATION – 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) par jour.

Ajoutez Biotona bio Superfibres dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé! Veillez à l'introduire graduellement dans votre alimentation et à boire des quantités suffisantes d'eau tout au long de la journée

INGRÉDIENTS

Poudre riche en fibres de gomme arabique*, farine de coco*, pulpe du fruit du baobab*, graines de chanvre (sans THC)*, téguments de psyllium*, pulpe d'olive*. *culture biologique

(*Acacia senegal/seyal*, *Cocos nucifera*, *Adansonia digitata*, *Cannabis sativa*, *Plantago ovata*, *Olea europaea*)





SuperSprouts

100% raw sprouted seeds



Biotona bio SuperSprouts Raw est un mélange de haute qualité de graines germées biologiques de sarrasin, de brocoli, de millet brun, d'avoine, de luzerne, de potiron, de tournesol; de quinoa rouge, de sésame blanc et noir. Après un lavage minutieux, les graines sont mises à germer pendant 1 à 2 jours dans des conditions rigoureusement contrôlées. La germination fait éclore toutes les forces vitales que contiennent ces graines et leur confèrent des propriétés bénéfiques. Les graines germées sont aussi beaucoup plus digestibles. Après leur germination, elles sont séchées pendant 24 heures à une température de maximum 42°C. Le traitement qu'elles ont subi a conservé toutes leurs qualités, nutriments et enzymes, à

l'encontre des traitements industriels, au cours desquels la température peut facilement atteindre les 100°C. Grâce au mode de culture biologique et à ce procédé de traitement spécifique, Biotona bio SuperSprouts Raw est un produit sain et croquant.

La germination libère donc les forces vitales dormantes dans la graine. Les graines germées se digèrent d'ailleurs plus facilement. En effet, les graines en tant que telles contiennent des inhibiteurs d'enzymes qui neutralisent également nos propres enzymes digestives. Ces inhibiteurs d'enzymes sont neutralisés lors de la germination. De plus, la germination décompose l'acide phytique, une substance qui entrave l'absorption des minéraux apportés par l'alimentation. La germination constitue donc une manière simple et naturelle de booster la valeur nutritionnelle des végétaux.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Biotona bio SuperSprouts Raw sont parfaits au petit déjeuner, éventuellement en combinaison avec d'autres superfoods, ajoutés au muesli, pour saupoudrer votre pudding, yaourt, salade ou alors tel quel, comme en-cas au goût puissant et réveillant.

INGRÉDIENTS

Graines de: **sésame blanc***, **sésame noir***, tournesol*, potiron*, sarrasin*, brocoli*, millet brun*, luzerne*, quinoa rouge*, **avoine***. *culture biologique (*Sesamum indicum*, *Helianthus annuus*, *Curcubita pepo*, *Fagopyrum esculentum*, *Brassica oleracea*, *Panicum miliaceum*, *Medicago sativa*, *Chenopodium quinoa*, *Avena sativa*)



Veggie protein

100% raw powder



2,5 - 3 g BCAA / 15 g Biotona bio Veggie protein Raw est un complexe équilibré d'excellentes sources végétales de protéines qui procure un spectre complet d'acides aminés du fait de la combinaison d'une fraction protéique concentrée de riz complet/brun (avec un profil d'acides aminés qui se rapproche très fort du lait maternel), de poudre protéinée de petits pois et de graines de chanvre. Biotona bio Veggie protein Raw a été spécialement conçue pour répondre aux besoins en protéines des végétariens et végétaliens, des sportifs ou des personnes à la recherche d'une source de protéines alternative, végétale et de haute qualité pour un usage quotidien. La poudre de protéines Biotona

bio Veggie protein Raw contient par portion de 15 g environ 2,5-3 g de BCAA (= acides aminés ramifiés; (iso)leucine et valine). Les BCAA constituent à 40% les protéines de l'organisme, sont immédiatement absorbés dans le flux sanguin et distribués directement dans le tissu musculaire.

UTILISATION – 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) par jour.

Ajoutez Biotona bio Veggie protein Raw dans vos smoothies et shakes en combinaison avec des (jus de) fruits ou d'autres super-aliments, ou simplement dans du lait (végétale) ou du yaourt. N'hésitez pas à expérimenter en cuisinant pour ajouter à vos plats une touche de santé. Laissez libre cours à votre imagination pour créer un repas sain et riche en protéines qui est en outre bourré de phytonutriments.

INGRÉDIENTS

Poudre de protéines de petits pois de la Chine*, poudre de protéines de riz complet de la Chine*, poudre protidique de chanvre de l'Europe (sans THC)*. *culture biologique (*Pisum sativum*, *Oryza sativa*, *Cannabis sativa*)





Yerba maté

100% raw powder



Biotona bio Yerba maté Raw est produit à partir des jeunes feuilles d'*Ilex paraguariensis*, une espèce d'arbre à feuillage persistant qui pousse dans les forêts subtropicales d'Amérique du Sud. La population consomme depuis la nuit des temps des infusions d'yerba mate comme boisson stimulante. C'est la raison pour laquelle il est aussi appelé « l'or vert des Amérindiens ». Les feuilles séchées sont ensuite pulvérisées en une fine poudre. Cette méthode de traitement traditionnelle et le mode de culture biologique permettent d'obtenir un produit d'excellente qualité, à la douce amertume.



UTILISATION – 2 g (½ à 1 cuillère à café ou 2 cuillères d'écope en bambou) par 70-100 ml.

Ajoutez dans un bol 70-100 ml d'eau chaude (à 80°C, juste sous le point d'ébullition) à une ½ cuillère à café (ou 2 cuillères d'écope en bambou) de Biotona bio Yerba maté Raw et fouettez le mélange (avec un fouet en bambou) pour obtenir un liquide homogène et mousseux. Peut aussi s'utiliser dans les smoothies et les shakes.

INGRÉDIENTS

Poudre de maté de Brésil* (100%). *culture biologique (*Ilex paraguariensis*)

Lyophilisé ?

Il existe plusieurs procédés de conservation par séchage qui n'entraînent pas de perte de nutriments. La lyophilisation (soit le séchage par le froid) est un procédé de séchage qui préserve toute la valeur nutritive des aliments. Le plus souvent utilisée comme mode de conservation, elle consiste en un processus de déshydratation à basse température et sous vide. Du fait de la sublimation des cristaux de glace après évaporation, la structure du produit original reste intacte. La lyophilisation garantit donc la préservation du profil nutritionnel complet ainsi que du goût, de l'odeur et de la couleur. D'autres méthodes de séchage sous conditions régulées et à basse température assurent elles aussi le maintien des propriétés organoleptiques et des phytonutriments.

Glucosinolates?

Les sont des composés de sucre soufrés et azotés qui se retrouvent principalement dans les légumes de la famille des choux (crucifères) comme le cresson d'eau, le chou frisé, le brocoli et les choux de Bruxelles. Durant la consommation, ces composés sont transformés dans la bouche par l'enzyme myrosinase (présente dans la plante) en substances au goût prononcé (les isothiocyanates). Ensuite, les bactéries de la flore intestinale prennent en partie le relais. Les nombreuses études effectuées durant plus d'un demi-siècle ont démontré à plusieurs reprises l'influence protectrice de ces substances actives provenant des glucosinolates. L'activation des enzymes dépuratives du foie et l'entrave des processus inflammatoires sont à citer parmi les nombreuses propriétés bénéfiques des glucosinolates.

Radicaux libres?

Les radicaux libres ou ROS (Reactive Oxygen Species) sont des molécules qui sont naturellement générées dans l'organisme en tant que déchet métabolique. La pollution, le stress, une mauvaise alimentation, la cigarette, etc. sont également des causes importantes de prolifération de ces substances qui, en trop grand nombre, peuvent s'avérer particulièrement nuisibles. Nos cellules sont attaquées en moyenne 10.000 fois par

jour par un radical libre, qui est potentiellement capable d'altérer les tissus, les cellules et l'ADN. Ce processus est appelé stress oxydatif et est considéré par les spécialistes comme étant la cause de l'apparition des maladies et du vieillissement.

Pour rester en bonne santé, il est donc indispensable de consommer des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres, soit des fruits et des légumes en abondance!

Unités ORAC?

La capacité antioxydante des fruits et des légumes est généralement exprimée en unités ORAC (= analogues structurels Trolox ou vitamine E). **ORAC = Oxygen Radical Absorbance Capacity.**

L'analyse ORAC est un test effectué en laboratoire et qui donne une indication sur la capacité d'une matière de capter les radicaux libres. Plus la valeur ORAC est élevée, plus sa capacité antioxydative est importante et, par conséquent, sa contribution à la protection des cellules contre les radicaux libres est efficace.

Polyphénols?

Les polyphénols constituent un grand groupe (> 8.000!) de liaisons naturelles et végétales qui se produisent principalement dans les fruits et les légumes. Ce sont entre autres les sous-groupes des flavonoïdes (flavones, isoflavones et flavanols, parmi lesquels la catéchine, les anthocyan(di)nes, ...), des stilbenes (e.a. le resvératrol), des acides phénoliques (e.a. la quercétine), des lignanes, des amides polyphénoliques et des tanins condensés (les OPC, par ex. l'EGCG). Il s'agit ici des antioxydants que nous consommons le plus fréquemment et en grande quantité. Les polyphénols constituent une forme de protection contre l'oxydation, non seulement pour les végétaux mais aussi pour les humains, dont ils protègent les cellules contre les dégâts oxydatifs.



www.biotona.bio



KeyPharm
LABORATORIES

Siemenslaan 11, B-8020 Oostkamp - Belgium

www.keypharm.com



Δ 0124 FR