

# Croc'enVie

impasse Blaise Pascal

56270 Ploemeur

[crocenvie@yahoo.com](mailto:crocenvie@yahoo.com)

0297351066 - 0785212425

Laboratoire: ZA La vraie Croix - Route de Larmor 56270 Ploemeur



## Croc'enLégumes

mélange croustillant aux Super-Aliments  
en qualité crue, sans gluten et sans sel ajouté.

**Riche en: Iode, Omega 3, Sélénium, Fer, Protéines,  
Fibres, Magnésium, Calcium, Potassium, Zinc et Phosphore**

Cette préparation aux super-aliments est fabriquée artisanalement dans le respect des règles de l'alimentation vivante (Raw food).

C'est un condensé énergétique riche en nutriments, vitamines et minéraux, respectant un bon équilibre glycémique.

Chaque ingrédient a été sélectionné pour l'excellence de ses vertus nutritionnelles.

La combinaison de tous ces ingrédients génère une synergie alimentaire bénéfique.

### **Composition:**

graines de Chanvre décortiquées\*, graines de Sarrasin germées\*,  
graines de Chia moulues\*, noix du Brésil pré-germées\*.

Graines germées de: Tournesol\*, Sésame\*, Courge\*, Fénugrec\*.

Panais cru\*, feuilles d'Ortie\*(urtica dioïca), Algues de Bretagne\*(Laitue de mer,  
Dulse, Nori), Curcuma cru\*, Gingembre cru\*, Poivre sauvage\*, Baies roses\*,  
Coriandre\*, Cardamome\*.

\* Ingrédients issus de l'agriculture biologique

**Utilisation:**

Condiment pour assaisonner et sublimer les Plats, Salades, Crudités et Soupes.  
La proportion est de 1 à 2 cuillères à soupe par plat (environ 20g).

**Date de Durabilité Minimale (DDM):** 12 mois

**Conditionnement:**

pois net: 250 grammes,

En vrac: conditionnement au choix du client, par pallier de 1 kg.



***Croc' en Légumes***  
***mélange croustillant***  
***aux Super-Aliments***

**Condiment pour assaisonner et sublimer  
les Plats, Salades, Crudités et Soupes.**  
La proportion est de 1 à 2 cuillères à soupe  
par plat (environ 20g).

Riche en:  
Iode, Oméga 3, Sélénium, Fer,  
Protéines, Fibres, Magnésium,  
Calcium, Potassium,  
Zinc et Phosphore.

Graines de:  
Chanvre décortiquées\*, Sarrasin germées\*,  
Chia moulues\*, Noix du Brésil pré-germées\*.

Graines germées de:  
Tournesol\*, Sésame \*, Courge\*, Fénugrec\*.  
Panais cru\*, Feuilles d'Ortie\* (Urtica dioïca),  
Algues de Bretagne\* (Laitue de mer, Dulse, Nori),  
Curcuma cru\*, Gingembre cru\*, Poivre sauvage\*,  
Baies roses\*, Coriandre\*, Cardamome\*.

\*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

**pois net: 250 gr**

## Qualité Crue, sans Gluten, sans Sel ajouté

Cette préparation aux super-aliments est fabriquée dans le respect des règles de l'alimentation vivante (Raw food). C'est un condensé énergétique riche en nutriments, vitamines et minéraux, respectant un bon équilibre glycémique. Chaque ingrédient a été sélectionné pour l'excellence de ses vertus nutritionnelles. La combinaison de tous ces ingrédients génère une synergie alimentaire bénéfique.

### ACTIVATION DES GRAINES:

Pour en dégager tous les bienfaits et les consommer crues, toutes les graines sont germées et déshydratées à 42° sauf les graines de Chanvre et de Chia.

Les noix du Brésil sont pré-germées en étant trempées 8 h et déshydratées. La déshydratation à basse température (42°) préserve les principes actifs des végétaux.

### PRECAUTION D'EMPLOI:

Afin de ne pas dépasser la dose quotidienne d'Iode (AJR) - soit 150 microgrammes - contenue dans les algues, il est conseillé de ne pas consommer plus de 30 g par jour de cette préparation - soit 3 cuillères à soupe.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes et (% des AJR):

Energie: 530 kcal - 2199 kJl - Glucides: 15,4 g dont sucres: 1,8 g

Matières grasses: 39,9 g dont acides gras saturés: 6,4 g  
dont Omega 3 (ALA): 3,9 g (159%),

Fibres alimentaires: 13,9 g (55%), Protéines: 22,8 g,  
Sel: 0,3 g, Sélénium: 22,8 ug (32%), Fer: 10,8 mg (98%),  
Magnésium: 402 mg (96%), Phosphore: 557mg (79%),  
Calcium: 299 mg (31%), Zinc: 4,1 mg (45%),  
Potassium: 957 mg (31%), Iode: 528 ug (352 %).

AJR: Apports Journaliers Recommandés

Source: ANSES (RNP: Référence Nutritionnelle pour la Population)

Allergènes: contient Sésame, Sarrasin et Noix du Brésil

Fabriqué artisanalement en Bretagne par Croc'enVie  
56270 Ploemeur - [crocenvie@yahoo.com](mailto:crocenvie@yahoo.com)