



VU dans  
**Version Femina**  
 n° 918 (4-10 nov. 2019)  
 Page 49

propriété de réduire le mauvais cholestérol. Les fromages ont des problèmes d'hypercholestérolémie. Ils sont dépourvus de calcium. Les spécialités à privilégier sont celles particulièrement reminéralisantes, riches en calcium (3,9 mg pour la noix de cajou, 1,5 mg pour le potassium, en magnésium et en zinc. Elles contiennent aussi des oméga 3, en particulier les poissons gras essentiels, dont on ne vante pas les vertus anti-inflammatoires, antidéprime, et cardio-vasculaires.

### Composition ?

Les fromages de nos régions, comme le camembert, contiennent moins de protéines. Les fromages bénéfiques pour les muscles. Les fromages à base de lait (34 g pour le parmesan, 25 g pour le gruyère...), précise-t-elle, sont aussi moins bien pourvus en calcium que celui d'origine végétale est. Le fromage est plus riche en calcium que son homologue animal.

### Le goût ?

Le fromage peut être assez bluffant par son goût. Il ne faut pas tenter de le remplacer par un camembert ou d'un fromage à pâte molle à croûte blanche. Si un goût prononcé, il rappelle le goût du comté ou le livarot. La saveur est due aux condiments ajoutés. Elle est due à la fermentation. A tester... N'hésitez pas à tester les fromages. Les enfants qui sont souvent rebutés par les fromages à pâte molle à croûte blanche ont souvent aussi bien en fin de repas un fondus sur des pizzas, fondus sur des pizzas, fondus sur des pizzas... Ça change! Côté prix, les fromages sont au moins 50 %

## Côté NATURE & BIO PUBLICITÉ

### LE FROMAGE ROUGE & NOIR

Le fromage rouge & noir est un fromage à pâte molle à croûte blanche. Il est riche en calcium et en protéines. Il est également riche en oméga 3. Il est idéal pour accompagner les légumes et les viandes.



Le fromage rouge & noir est un fromage à pâte molle à croûte blanche. Il est riche en calcium et en protéines. Il est également riche en oméga 3. Il est idéal pour accompagner les légumes et les viandes.

### LE FROMAGE STIL



### CHUTE DES CHEVEUX

*Perte de volume*

Les comprimés BIO 5\* chute des cheveux proposent une solution unique et BIO pour apporter volume, force et vigueur aux cheveux fins et clairsemés\*.



Leur formule exclusive agit sur la cause réelle de la chute et contient 1400 mg d'actifs (le plus fort dosage du marché). BIO 5\* a été pensé pour :

- les femmes dont les cheveux s'affinent avec l'âge,
- les hommes dont la chevelure perd de sa vigueur,
- les mamans après l'accouchement.

Un seul comprimé par jour suffit.

\*L'extrait de préle favorise la croissance capillaire

En pharmacie et boutique bio  
 Info au : 01 43 65 09 19  
 ACL 6125443 • [www.bio5.fr](http://www.bio5.fr)

### MAINTENIR LE PLAISIR DE LA VIE

Le plaisir de la vie est un plaisir qui se vit au quotidien. Il est un plaisir qui se vit au quotidien. Il est un plaisir qui se vit au quotidien. Il est un plaisir qui se vit au quotidien.