



# Boisson d'avoine

## Ingrédients

Eau de source, avoine complète, huile de tournesol, sel marin

## Caractéristiques

Pajottenlander boisson d'avoine a un couleur blanc creme. Le goût est typique de l'avoine, doux et légèrement sucré.

## Propriétés

L'avoine est saine et nutritive, appréciée pour ses propriétés tonique et apaisantes.

L'avoine contient de nombreuses substances végétales, bien adaptées à une alimentation saine, telles que:

- fibres alimentaires : les bêta glucanes sont des fibres alimentaires solubles qui réduisent le taux de cholestérol
- protéines qui contiennent tous les acides aminés essentiels
- acides gras insaturés (oméga-3 et oméga-6 dans un bon équilibre)
- vitamines (dont vitamines E, K, B1, B2, B6), minéraux (magnésium, cobalt, fer, brome), acide silicique.
- polyphénols (y compris les avenanthramides)

L'avoine ne contient pas de gluten. Il contient d'autres protéines de la famille des prolamines, à savoir l'avenine, qui peuvent également provoquer une réaction chez certaines personnes coeliaques.



### Analyse nutritive moyenne par 100 ml

Energie	147 kJ /35 kcal
Matières grasses	0,8 g
- dont acides gras saturés	0,3 g
Glucides	5,5 g
- dont sucres (naturellement présents)	5,2 g
Protéines	0,8 g
Sel (naturellement présents)	0,07 g