

CARACTERISTIQUE SIROP DE RACIEN DE YACON (ACTIV) SUPER PREBIOTIQUE!!!

La prise de ce complément alimentaire est conforme aux règles de la nutrition pour la remise en forme.

C'est un allié minceur qui a pour rôle de couper la faim et de brûler la graisse.

Il a reçu une note de 4,5 étoiles sur 5 suite à l'évaluation de 693 utilisateurs.

Le produit est donc bien efficace bien qu'il n'ait pas obtenu les 5 étoiles de l'excellence.

	Indice glycémique (IG)	Équivalence sucre (potentiel sucrant)	Indice calorifique Kcal au gramme	Apport Nutri. gout
Stévia	NIL	1 g = 50 g de sucre	NIL	amertume en fin de consommation
Erythritol	NIL	1g = 0,7 g de sucre	0,2Kcal/Gr	non cariogène, fraîcheur buccale, laxatif si exagéré, appetit
Sucre des moines	NIL	1g = 500g de sucre	0,1 Kcal / Gr	100% Prebiotique Polyalcool
ACTIV Sirop	1	1g = 5 g de sucre	1,5Kcal/Gr	50% FOS et inuline,
Xylitol	7 à 15	1 g = 1 g de sucre	2,4Kcal/Gr	
Sirop d'agave	29	1 g = 3 g de sucre	3Kcal/Gr	
Sucre de coco	35	1 g = 2 g de sucre	3,7Kcal/Gr	
Sucre Diabliss	44	1 g = 1 g de sucre	2,2Kcal/Gr	
Sève de kitul	48	0,8 = 1g de sucre	3Kcal/Gr	
Sucre complet de canne	70	1 g = 1 g de sucre	4Kcal/Gr	
Sirop d'érable	65-75	1 g = 15 g de sucre	2,6Kcal/Gr	
Miel	60-80	1 g = 2 g de sucre	3,5Kcal/Gr	

Valeurs nutritionnelles	pour 100 g	VNR*
Valeur énergétique	197 kcal / 823 kJ	
Matières grasses	0,2 g	0,30%
dont acides gras saturés	0,1 g	0,50%
Glucides	35,4 g	13,60%
dont sucres	5,8 g	6,40%
Fibres alimentaires	26,9 g	
Protéines	< 0,1 g	< 0,2 %
Sel	< 0,01 g	3%

50% FOS (fructo-oligosaccharides)

25% Inuline

} 75% Inuline et FOS !!!

Inuline (Fibres solubles)	Avantages	FOS	Nourrit les bacteries sains de la Flore intestinales	mineraux	potassium
	Regule la Glycémie Brule graisse prouvé en activant le foie		Diminution de l'appetit		
	Nourrit la flore bacterienne saine intestinale		Bonne assimilation des nutriments		magnésium
	coupe faim efficace		Protection anti-porosité de l'intestin		calcium
	selles regularisés		augmente la puissance immunitaire (90% venant des bacterie de lintestin)		fer
	Alternative d'insuline		Baisse cu cholestherol		
	Augmente le metabolisme général des graisses		anti-ostéoporose en regulant le taux de calcium - Santé osseuse	Proteines	6%
	baisse de la glycémie		Fibres alimentaires soluble		
	Régime amincissant		sucre sain		
	Baisse la pression arterielle		anti constipation		
	Anti microbien		stimule synthèse des vitamines B		
	Anti Inflammatoire		Regénère la peau		
	evite le cancer du colon		baisse significativement le risque des AVC		
	Accroit la diversité du microbiote		Répare la muqueuse interstinal		
	Réduit l'hyperglycémie et l'hyper-insulinémie		stimue la consommation d'eau par la soif immediate		
	amméliore la qualité des selles		soulage les hémoroides		
	anti-obesité		empeche la retention d'eau nuisible au bon fonctionnement des cellules et des organes		
	puissant desintoxifiant en liant les toxines				
	agressives		previens les maladies chroniques par un microbiomme optimal		
	favorise le ventre plat		pourvoit les nutriments phénoliques par la production des acides gras à chaine courte, qui augmentent l'uminité		
	garantie une bonne santé générale				

*Une diminution du risque d'infarctus est estimée à 12% pour une augmentation de la consommation de fibres de 10 grammes par jour selon le Fond Français Alimentation et Santé.

Gout:	Caramel brun malté
prix minimum	35,000 Fcfa a 50,000 Fcfa
Formules	1/ Sirop 2/ Gelules plus efficaces
Densité	au dessus de l'erable, juste en dessous du miel
dosage	10g-20g / jour pour 70Kgs sirop / 02 gelules par jour 70 kgs - cure 02 mois inclunat 02 semaines stop)
Surdosage	diarhée, balonnements, douleurs abdominales
Recommandations	1/ le médecin-star américain Dr. Oz. 2/ 3/
exclus:	sans gluten, sans lactose et vegan.

Nom scientifique : smallanthus sonchifolius

Noms usuels : yacon, poire de terre, aricoma, jiquima, jiquimilla

Classification botanique : famille des astéracées

Formes et préparations usuelles : sirop, thé, gélules, poudre, feuilles

Fibres soluble Anti-diarhées: Régule les selles + eau = gel épais 20g par jour / 70 kgs - 30g par jour / 100 kgs

Fibres insoluble Anti-constipation: Facilite les selles + eau = eponge 25g par jour / 70 Kgs - 38g par jour / 100 kgs
Capteur de graisse : peu absorber 2 à 3 fois son poids de graisse

Boire bcp d'eau !!! Ainsi 1 gramme de fibres peut absorber **3 à 25 fois sont poids en eau !**

A intégrer dans l'alimentation progressivement!

Reel besoin mondial: Au Canada, la population consomme en moyenne 15 g de fibres² par jour contre 17.7 g³ en France, ces résultats sont bien en dessous du seuil d'exhortation. la moyenne américaine est de 4 g à 12 g de fibres par jour, alors que l'apport quotidien recommandé est de plus de 26 g à 35 g. En 2006, l'INVS (Institut National de Veille Sanitaire) a estimé que seulement 15% des hommes et 7% des femmes consomment la quantité de fibres recommandées (25 à 30 g par jour). L'AFSSA recommande à chacun d'augmenter de 50% sa consommation de fibres alimentaires contenues, notamment, dans les fruits, les légumes et les produits céréaliers complets... Selon les données publiées par Statistique Canada pour l'an 2005, le pourcentage de Canadiens entrant dans la catégorie des obèses (IMC supérieur à 30 kg/m²) a presque doublé entre 1978 et 2005, passant de 13,8% à 24,3% de la population d'adultes, soit 1 personne sur 4. Selon l'OCDE plus d'un adulte sur deux est en surpoids ou obèse et près d'un enfant sur six. Les projections sur 2030 sont pessimistes et prévoient une augmentation de l'obésité Le bulletin santé de l'OMS en juillet 2015 parle d'épidémie de l'obésité due à l'alimentation énergétique et la sédentarisation. 1/3 adulte et 1/5 enfants avec une tendance évolutive

L'allégation « **source de fibres** » correspond à une quantité de 3 g/100 g. ou de 1,5 g/100 kcal.

L'allégation « **riche en fibres** » correspond à une quantité de 6 g/100 g. ou de 3 g/100 kcal.

L'IMC pour les nuls

Le calcul de l'indice de masse corporelle s'effectue en prenant le poids (en kilogrammes) divisé par la taille (en mètre) au carré. En se basant sur cet indice, le poids santé se situe entre 18,5 et 25.

Un IMC de moins de 18,5 indique une insuffisance pondérale

Un IMC situé entre 25 et 30 est synonyme d'embonpoint.

Un IMC de plus 30 correspond à l'obésité.