

## La perte de poids grâce à un régime à base de plantes

Un examen scientifique publié par Nutrition Reviews (Vol. 64) a démontré qu'un régime à base de plantes peut produire une perte de poids d'une livre par semaine sans dépendre de l'activité physique ni de l'apport calorique. « Normalement, plus de 50 % de l'énergie fournie par les régimes à base de plantes proviennent de glucides riches en fibres », ont expliqué les examinateurs du Comité américain des médecins pour une médecine responsable. « Les constatations indiquent qu'un régime à base de plantes augmente la combustion des calories après les repas, ce qui signifie que les aliments d'origine végétale sont un combustible que l'organisme utilise avec plus d'efficacité au lieu de les stocker sous forme de graisse. »

**L'American Dietetic Association reconnaît que les régimes à base de plantes procurent des bienfaits significatifs pour la santé en matière de prévention et de maîtrise des maladies chroniques.**

## Comblent les besoins nutritionnels d'un régime à base de plantes

Les personnes qui adoptent un régime à base de plantes doivent souvent relever de nombreux défis pour combler leurs besoins nutritionnels. Il leur est fréquemment difficile de trouver des options pratiques, des aliments de substitution et des suppléments entièrement naturels et de qualité supérieure. Ces personnes exigent des solutions nutritionnelles sensées et pratiques pour assurer que leur régime à base de plantes répond à leurs besoins et optimise leur santé et leur bien-être.



www.NorthCoastNaturals.com  
1-888-337-0127

<sup>†</sup>Sans gluten : ce produit a été soumis à un test de détection de gluten par un laboratoire indépendant, jusqu'à une limite de détection de moins de 20 ppm (moins de 20 parties par million).

**Bibliographie :** (1) Messina, V. & Burke, K. (1997). J Am Diet Assoc, 97, 1317-1321. (2) Snowdon, D.A. & Phillips, R.L. (1985). Am J Publ Health, 75, 507-512. (3) Dwyer, J.T. (1988). Am J Clin Nutr, 48, 712-738. (4) Brousseau, M.E., & Schaefer, E.J. (2000). Curr Atheroscler Rep, 2, 487-493. (5) Siscovic, D.S., et. al. (2000). Amer J Clin Nutr, 71, 2085-2125. (6) Kang, J.X., & Leaf, A. (2000). Amer J Clin Nutr, 71, 2025-2075. (7) Fan, Y.Y., et al. (1999). Adv Exp Med Biol, 469, 485-491. (8) Callaway, J.C. (2004). Euphytica, 140, 65-72.

NORTH  
COAST  
NATURALs

SUPPLÉMENT À BASE D'ALIMENTS COMPLETS  
**veganique**  
FORMULE À BASE DE PLANTES



à base de plantes

## Les bienfaits d'un régime alimentaire à base de plantes

### Prévention et maîtrise des maladies chroniques

Au cours des dernières années, le nombre de gens qui adhèrent à un régime alimentaire à base de plantes a substantiellement augmenté, du fait que les constatations appuient de plus en plus les étonnants bienfaits d'une telle alimentation pour la santé. En 2002, un rapport de Datamonitor estimait qu'environ 12 millions d'Européens et plus de 11 millions d'Américains respectaient une alimentation à base de plantes. Un grand nombre des principales autorités sanitaires, parmi lesquelles l'American Dietetic Association, reconnaissent que les régimes à base de plantes procurent des bienfaits significatifs pour la santé en matière de prévention et de maîtrise des maladies chroniques. Une forte accumulation de preuves scientifiques démontre clairement qu'un régime à base de plantes est invariablement associé aux bienfaits suivants :

- Baisse de la tension artérielle et des taux de cholestérol sanguin LDL
- Réduction de l'obésité et des affections cardiaques
- Réduction de l'incidence d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, de cancer et de mortalité<sup>1,2,3</sup>
- Augmentation de l'énergie ainsi que de l'état de santé et du bien-être généraux

### Obésité et syndrome métabolique

Au 21<sup>e</sup> siècle, la hausse du taux d'obésité pose l'un des plus grands défis pour la santé. Le syndrome métabolique est une affection associée à l'obésité, qui augmente considérablement le risque de crise cardiaque. Le syndrome métabolique a connu une hausse substantielle au cours des dix dernières années et touche aujourd'hui jusqu'à 32 % des adultes nord-américains – soit 50 millions de gens, selon l'estimation du Groupe de travail international sur l'obésité. Les personnes qui adhèrent à un régime à base de plantes pèsent en général jusqu'à 20 % de moins que celles qui ont une alimentation à base de produits animaux et sont moins à risque de syndrome métabolique et de maladies graves. Les examinateurs ont aussi signalé que la sensibilité à l'insuline augmente chez les personnes adhérant à un régime à base de plantes, ce qui facilite l'assimilation des nutriments par les cellules. Ceci indique aussi qu'il est possible d'atténuer et/ou d'éviter les affections liées au diabète en adoptant un régime à base de plantes.



© 2010 North Coast Naturals. Tous droits réservés.  
♻️ Imprimé au Canada à l'aide d'encre végétales  
Prière de recycler

Distribué par : Fit Foods Ltd.  
Port Coquitlam (C.-B.) Canada  
1-888-337-0127 | fitfoods.ca

B10N1egCDN1re 0.00

Sans gluten<sup>†</sup>

Chaque portion fournit l'apport journalier  
recommandé (AJR) de 24 vitamines et minéraux

## Véganique ajoute des aliments à base de plantes à votre alimentation

Véganique est un supplément à base de plantes complet et équilibré, composé d'aliments entiers – et proposé en boisson fouettée pratique et hypocalorique – qui permet d'intégrer des aliments végétaux au régime alimentaire en toute facilité. Véganique est riche en acides gras essentiels (AGE) et en protéines complètes et contient un mélange synergique d'enzymes à spectres multiples et de probiotiques pour l'amélioration de la santé digestive. Chaque portion possède un pouvoir antioxydant équivalent à cinq à sept portions de fruits et de légumes et fournit aussi 100 % de l'apport journalier recommandé de 24 vitamines et minéraux, plus 72 % de l'apport journalier recommandé de fibres.

Il apaise la faim et aide ainsi à freiner l'appétit et les fringales.

- 26 g de protéines d'origine végétale
- 18 g de fibres
- 4 g d'AGE oméga 3 et 6
- Sans gluten
- Exempt de protéines de soja ou de pois allergéniques
- Entièrement naturel et sans produits animaux, produits laitiers, œufs, blé, soja, levure, agents de remplissage ni colorants, conservateurs, arômes ou édulcorants artificiels. Exempt d'OGM, d'herbicides et de pesticides.

## INGRÉDIENTS :

Les **protéines de chanvre biologique** comptent parmi les protéines complètes les moins allergéniques que l'on puisse se procurer. Elles représentent une source excellente d'AGE, de fibres et de phytostérols, qui sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire<sup>4,5,6,7</sup> et elles contiennent aussi des types spécifiques de protéines nécessaires pour la fonction optimale du système immunitaire<sup>8</sup>.

Les **protéines de riz brun germé, de culture biologique**, sont les protéines les moins allergéniques de toutes et sont très riches en vitamines, en minéraux et en fibres naturelles. La combinaison de protéines de chanvre et de riz fournit une source complète et équilibrée de tous les acides aminés essentiels.

Les **graines de lin entier biologique en poudre** (moulues à froid) sont riches en AGE, en oméga 3 et 6, et sont aussi une bonne source de protéines de qualité supérieure et de fibres

Les **protéines de graines de citrouille biologique** contiennent des acides gras essentiels ainsi que des minéraux essentiels tels que le fer, le zinc, le manganèse, le magnésium, le phosphore, le cuivre et le potassium.

**Inuline (FOS) (dérivée de racine de chicorée)** – la santé du tractus intestinal est essentielle à l'efficacité de la digestion et de l'assimilation des aliments ingérés. Les probiotiques sont les bactéries bénéfiques qui peuplent l'intestin et favorisent la digestion et la santé intestinale. Les probiotiques exigent des FOS pour s'alimenter et repousser les mauvaises bactéries. L'inuline est aussi une source excellente de fibres solubles et augmente également l'absorption du calcium par l'organisme.



**Mélange de baies biologiques Organic Berry Power™ à valeur ORAC de 3 000+** (myrtille sauvage, airelle sauvage, cassis, aronia, grenade, bleuet sauvage, raisin Concord, cerise acide, baie de sureau sauvage, canneberge sauvage, framboise rouge, framboise noire) – ce complexe de 12 fruits possède un pouvoir antioxydant (mesuré en unités ORAC) comparable à 5-7 portions de fruits et légumes, plus un assortiment de vitamines, minéraux, polyphénols, caroténoïdes et fibres.

**Maca-Complete™** – Cette racine péruvienne est un adaptogène qui a la capacité de s'adapter aux besoins de l'organisme pour équilibrer et soutenir l'énergie, pour augmenter la résistance du corps au stress, aux traumatismes, à l'anxiété et à la fatigue, pour soutenir l'immunité et pour procurer une sensation accrue de bien-être.

La **Super Green Chlorella™** et la **spiruline** sont des aliments verts à teneur élevée en protéines, en AGE, en phytonutriments et en chlorophylle. Ce sont aussi de riches sources d'ARN et d'ADN naturels, qui sont les éléments de base de toute matière, afin d'optimiser la croissance et la fonction cellulaires.

**Enzymes digestives à spectres multiples** – Véganique contient 4 enzymes d'origine végétale nécessaires pour optimiser la digestion et l'assimilation des aliments et de leurs nutriments. La protéase I et II favorise la digestion des protéines. L'amylase aide à digérer les amidons. La lipase favorise la digestion des lipides. La cellulase favorise la digestion de la cellulose (aliments d'origine végétale)

**Probiotique non laitier** – Véganique contient du Lactobacillus fermentum, un probiotique bénéfique qui soutient la croissance des bonnes bactéries et qui aide à maintenir l'équilibre sain de la microflore dans le tractus intestinal pour une santé digestive améliorée.

**Daily Gentle Cleanse™** – Du fait que Véganique a une haute teneur en fibres, il est aussi doté de jus de citron en poudre, qui favorise la régularité et stimule la vésicule biliaire et le foie en douceur pour optimiser la digestion et l'assimilation des nutriments.

**Mélange de vitamines et de minéraux** – Pour une santé optimale, Véganique fournit les 27 vitamines et minéraux essentiels (dont 24 selon l'apport journalier établi).

*Vitamine A (palmitate), vitamine C (acide ascorbique), Vitamine D2 (ergocalciférol), Vitamine E (acétate de D-alpha tocophérol), vitamine K1 (phytonadione), vitamine B1 ou thiamine (chlorhydrate de thiamine), vitamine B2 ou riboflavine, vitamine B3 ou nicotinamide, vitamine B5 ou acide pantothénique (pantothénate D-calcique), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), folate (acide folique), vitamine B12 (cyanocobalamine), biotine, calcium (phosphate), fer (pyrophosphate), phosphore (phosphate de potassium et phosphate de calcium), iode (iodure de potassium), magnésium (oxyde), zinc (sulfate), sélénium (sélénite de sodium), cuivre (sulfate), manganèse (sulfate), chrome (chélate d'acide aminé), molybdène (molybdate de sodium), potassium (phosphate de potassium), vanadium (citrate de vanadium), bore (citrate de bore).*

Véganique est une solution délicieuse et pratique pour tous, convenant même à ceux qui souffrent de sensibilités alimentaires courantes, conçue pour quiconque recherche un supplément de repas complet à base d'aliments entiers de qualité supérieure et d'origine végétale pour le soutien d'une santé et d'un bien-être optimaux.



Disponible en formats de 5 ou 15 portions et en arômes de vanille, chocolat, chocolat chili doux et en version non aromatisée.

Fabriqué avec du chocolat biologique équitable Cocoa Camino® (arômes de chocolat et de chocolat chili doux seulement).

