

DÉCOUVREZ UNE GAMME VARIÉE ET RICHE EN GOÛT

Dès le matin, faites le plein de fibres avec ces 3 recettes savoureuses...

- All-Bran Fruit'n Fibre : un savoureux mélange de pétales de blé complet et de fruits secs (raisins, noix de coco, bananes, pommes et noisettes).
- All-Bran Fibre Plus : de croustillantes céréales au son de blé.
- All-Bran Pétales : de croustillants pétales de céréales de blé complet enrichis en son.

... Qui se dégustent également à différents moments de la journée.

- Mélangez une portion de céréales All-Bran (30 à 40 g) avec du lait, du yaourt, ou du fromage blanc..., pour votre petit déjeuner ou votre goûter.
- Intégrez quelques céréales All-Bran dans vos soupes et salades...



© 2008 © Kellogg Company - Kellogg's P.A. S.A.S. au capital de 5.124.000 € - RCS Bobigny B662000831.

ET ESSAYEZ CES RECETTES...

Tarte au saumon et poireaux

(pour 4 personnes)

• Lors de la préparation de la pâte à tarte, substituez à la farine 160 g d'All-Bran Fibre Plus mixés, faites fondre avec du beurre et mélangez le tout avec un œuf.

- Une fois la pâte prête, découpez en fines lamelles 4 darnes de saumon frais.
- Ajoutez-les dans le plat avec une botte de poireaux découpée en morceaux et un pot de 250 g de crème fraîche.
- Laissez cuire 20 min à 180°C.



Crumble pomme-banane

(pour 4 personnes)

- Mélangez 60 g de beurre et 100 g d'All-Bran Fibre Plus écrasés.
- Ajoutez 100 g de sucre et 100 g de farine.
- Malaxez jusqu'à obtention d'une pâte. Laissez reposer 1 heure au frais puis préchauffez le four à 200°C.
- Coupez 6 pommes et bananes. Mélangez-les dans un plat et laissez cuire 15 min. Sortez le plat du four. Emiettez la pâte et disposez-la sur les fruits.
- Mettez le tout au four jusqu'à ce que les morceaux de pâte soient bien dorés.



D'autres recettes et conseils sur le site www.allbran.fr

MAUX DE VENTRE,
TROUBLES DU TRANSIT,
BALLONNEMENTS...

ET SI LA SOLUTION
SE TROUVAIT
DANS VOTRE
ALIMENTATION ?



1 FEMME SUR 2 EST GÊNÉE PAR DES TROUBLES DIGESTIFS.¹

Intestins paresseux, maux de ventre, ballonnements...

1 femme sur 2 est gênée par des troubles digestifs. Ce sujet reste malgré tout tabou...

Qui n'a jamais souffert de ballonnements après un repas ? De maux de ventre lorsqu'on est tendu au travail ? De troubles du transit aux grandes étapes de la vie d'une femme ? Nombreux sont ceux qui subissent ces désagréments, sans savoir comment y remédier.

Le confort de notre ventre est pourtant une condition essentielle de notre bien-être quotidien.

Le manque de fibres au cœur du problème. Que sont les fibres ?

Les fibres sont des substances présentes dans l'enveloppe des céréales, les légumineuses, les fruits et les légumes. Elles ont la particularité de n'être ni absorbées, ni digérées par l'intestin grêle et de faciliter le travail du système digestif.

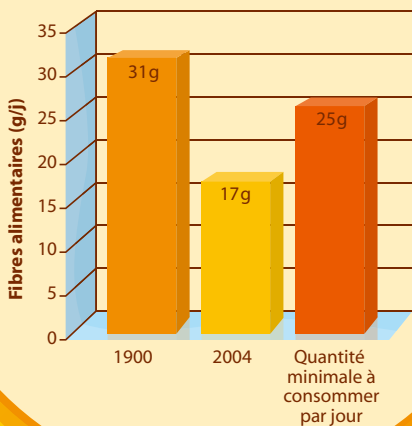
Une alimentation trop pauvre en fibres peut donc être à l'origine de ces petits désordres intestinaux, si gênants au quotidien.



Consommation de fibres par les adultes français³ et recommandations²

9 Français sur 10 n'atteignent pas les recommandations² en matière de fibres alimentaires³.

En effet, notre alimentation a changé... Autrefois, nous consommions plus de céréales et de légumes secs et moins de pain blanc... Et même si nous consommons aujourd'hui plus de fruits et légumes, cela ne suffit pas à compenser notre déficit en fibres.



1 - Siproudhis L, Pigot F, Godeberg P, Damon H, Soudan D, Bigard MA. Gastroenterology Unit, Centre Hospitalier Régional & Université de Pontchaillou, Rennes, 2006.
2 - Apports nutritionnels conseillés pour la population, 2001. 3 - Enquête CCAF 2004-exploration pour Kellogg's.



UNE SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE

8 personnes sur 10 ayant des petits désordres intérieurs déclarent ressentir un effet Bien-Être Intérieur, après 10 jours de petits déjeuners équilibrés avec All-Bran.⁴



+



40 g d'All-Bran Fibres Plus = 11 g de fibres

+



+



200 ml de jus d'orange frais avec pulpe = 0,8 g de fibres⁵

=

11,8 g de fibres, soit 47% des Apports nutritionnels conseillés

Les céréales All-Bran contiennent du son de blé : elles sont **naturellement riches en fibres**. Un bol de 40 g d'All-Bran Fibre Plus apporte en moyenne 11 g de fibres, soit 43 % des apports nutritionnels conseillés. Les céréales All-Bran exercent ainsi une action bénéfique sur le transit intestinal et leur efficacité pour remédier aux petits désordres intérieurs est reconnue.

Votre alimentation au quotidien...

- Privilégiez les céréales complètes (riz, pain, pâtes) et les légumes secs.
- Consommez au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour (une portion = 80 g).
- Préférez les fruits entiers aux jus : ils contiennent plus de fibres !
- Pensez aux fruits secs, particulièrement riches en fibres.
- Buvez au moins 1,5l d'eau par jour, pour améliorer l'efficacité des fibres contenues dans les aliments.

... et les bonnes habitudes de vie

- Mangez lentement et mastiquez bien.
- Prenez chaque jour un peu de temps pour vous détendre, et faire quelques exercices de respiration.
- Massez votre ventre : doucement, en effectuant des mouvements circulaires autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pratiquez une activité physique régulière, à raison d'au moins trente minutes par jour, à votre rythme. Celle-ci stimule les muscles abdominaux et contribue à la régulation du transit intestinal.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il vous donnera les conseils adaptés à votre profil.

8 personnes sur 10 ayant des petits désordres intérieurs déclarent ressentir un effet Bien-Être Intérieur, après 10 jours de petits déjeuners équilibrés avec All-Bran⁴

4 - Étude menée sur All-Bran Pétales auprès de 118 personnes en octobre-novembre 2004 et sur All-Bran Fruit'n Fibre auprès de 170 personnes en décembre 2004-janvier 2005.
5 - CIQUAL 2008.