

## Intérêts et Apports nutritionnels des aliments biologiques

### **Féculents :**

- Absence de produits chimiques
- Pain au levain naturel : meilleure assimilation des minéraux
- Moins de raffinage donc plus de protéines végétales, de minéraux et de fibres
- Diversité plus grande de céréales et légumineuses
- Sans traitement de synthèse pour le stockage

### **Fruits et Légumes :**

- Plus de matière sèche, moins d'eau et donc plus de nutriments (Mg, Fer)
- Plus riches en phytonutriments (ex : polyphénols = antioxydants)
- Absence de pesticides permet consommation de la peau
- Teneur en vitamine C plus importante
- Meilleures conservations

### **Protéines animales (dont les produits laitiers) :**

- Conditions d'élevages et d'abattage plus respectueuses de l'animal
- Alimentation des animaux à base de produits biologiques (farine animale interdite)
- Meilleures qualités de matières grasses de constitution
- Sans ajout de conservateur ou colorant chimique (ex : saumon d'élevage)
- Pas d'utilisation d'antibiotiques de manière préventive
- Qualité des protéines supérieure grâce à un meilleur équilibre en acides aminés
- Œufs de poules en batterie interdits

### **Matières grasses :**

- Traitement des graines oléagineuses respectueux des acides gras fragiles
- Moins dénaturées, huiles de première pression à froid
- Meilleurs rapports en acides gras essentiels (oméga 3 et 6)

### **Produits sucrés :**

- sucre peu raffiné plus riches en nutriments et ayant un pouvoir sucrant plus élevé
- moins cariogène et moins déminéralisant
- Substitut au sucre tel que les sirops de céréales et d'agave avec un IG faible

Les produits transformés à partir de matières premières biologiques respectent un cahier des charges précis, de nombreux additifs et auxiliaires sont interdits.