

CHOCONUT POWER



Poudre protéines végétales cacao et noisettes

COMPATIBILITÉS :

✓	GROSSESSE
✓	ALLAITEMENT



LES PETITS + :

- ✓ 3 sources de protéines végétales
Profil en acides aminés complet
- ✓ Gourmand au cacao et à la noisette
- ✓ Sans sucres ajoutés et sans gluten
- ✓ Formule clean, sans additifs, édulcorants et conservateurs

CONSEILS D'UTILISATION :

Premier et second trimestre : Les apports recommandés moyens sont de 79 g/jour en début de grossesse. Nous vous conseillons 1 à 2 cuillères doseuses par jour (soit 5 à 10g) pour compléter vos apports.

Dernier trimestre : Les apports recommandés moyens sont de 108 g/jour en fin de grossesse. Nous vous conseillons 2 à 3 cuillères doseuses par jour (soit 10 à 15g) pour compléter vos apports.

Pendant l'allaitement : Les apports recommandés moyens sont de 130 g/jour. Nous vous conseillons 2 à 3 cuillères doseuses par jour (10-15g) selon vos apports.

CONSEILS DE PRÉPARATION :

Préparation pour 5.5g de protéines : Prendre 1 cuillère doseuse par jour (8,86 g de poudre), à diluer dans 100 mL d'eau ou la boisson de votre choix (lait végétal d'avoine, d'amandes, de coco, etc). 30 doses.

CONSERVATION :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

CONTRE-INDICATIONS :

- ✓ **GROSSESSE**
- ✓ **ALLAITEMENT**

À utiliser dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

NOTRE IDÉE RECETTE !

Chia pudding avec 10g de protéines :

- 10g de graines de chia
- 100g de yaourt grec
- 1 cuillère doseuse de CHOCONUT POWER
- Des topping (noix de coco, poudre de noisettes, etc)

Mélangez tous les ingrédients dans un contenant (bol, bocal, etc.) Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 3h. Dégustez !

Ce produit n'est pas un médicament. Prendre conseil auprès de votre médecin.

Take care mama.

Et si l'esprit pas si tu as des questions, nous sommes là pour toi !

contact@jollymama.com
@jollymamafrance