

# PHILOBIO

## L'ASTUCE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE VENTRE

Les vitamines intestinales, ça vous dit quelque chose ? Si, comme beaucoup, vous êtes sujets aux problèmes intestinaux et que vous ne trouvez aucune solution, les prébiotiques sont la meilleure option qui s'offre à vous !

Découvrez comment prendre soin naturellement de votre santé grâce au Philobio, prébiotique de référence, qui apporte toutes les vitamines essentielles au bon fonctionnement de votre ventre.

### QU'EST-CE QU'UN PRÉBIOTIQUE ?

Notre flore intestinale est composée de **bonnes bactéries et de champignons**, aussi appelés probiotiques, qui vivent dans notre système digestif et qui participent au fonctionnement global de notre corps. Ces micro-organismes ont un effet bénéfique sur notre santé, physique et mentale. Vous en trouverez notamment dans les aliments fermentés.

Pour assurer l'équilibre du microbiote, la consommation de prébiotiques est indispensable car elle contribue à maintenir l'équilibre de la flore intestinale. **Les prébiotiques sont des apports nutritionnels qui nourrissent les probiotiques.** Vous en trouverez en petites quantités dans les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes ou en prenant un aliment naturel comme le Philobio, concentré de prébiotiques, véritables vitamines de la flore digestive.

### EN QUOI L'ALIMENTATION PEUT AMÉLIORER LE CONFORT DIGESTIF ?

La première fonction de l'alimentation est de nourrir notre ventre. **Les bactéries présentes dans le microbiote assurent la digestion des aliments, permettent l'assimilation des nutriments et la synthèse de certaines vitamines ou certains neurotransmetteurs...** Aujourd'hui, on peut affirmer que la flore intestinale conditionne notre vie, on appelle d'ailleurs l'intestin notre deuxième cerveau ! **Il est indispensable d'entretenir la flore intestinale en lui apportant les bons aliments.**

Une consommation limitée en sucre, levure, alcool et un apport suffisant en fibres favoriseront notre bien-être. Si vous rencontrez des troubles digestifs (acidité, constipation, ballonnement, dysbiose etc.) votre microbiote est certainement en déséquilibre et le PhiloBio est le prébiotique qui vous convient.



*Si votre ventre est votre petit jardin intérieur, le Philobio est l'équivalent biologique de l'engrais que vous donnez à vos plantes pour les faire pousser !*

### QU'EST-CE QUE LE PHILOBIO ?

Thomas Erpicum, Docteur en biochimie et micronutrition a élaboré le **prébiotique idéal pour avoir un ventre en bonne santé : le Philobio.**

D'origine biologique, ce prébiotique d'exception se compose de **fibres solubles** que seules les bactéries de votre ventre peuvent digérer, d'**oméga 3 végétaux** et de **polyphénols** qui protègent les oméga 3 contre l'oxydation.

Le Philobio apporte également l'ensemble des **vitamines** (vitamines C, A, D3, E, B) et des **oligoéléments** (zinc, fer, magnésium...) dont notre corps a besoin. Il est 100 % naturel, vegan et remplace bon nombre de compléments alimentaires.

Le Philobio répare rapidement vos intestins et, en tant que **prébiotique de référence**, entretient votre flore intestinale essentielle à un **bon transit**, une **réduction du stress**, un meilleur sommeil, une **peau souple**, des cheveux brillants et surtout contribue à **brûler la graisse intestinale**.

*Le Philobio est une solution simple, économique, efficace et délicieuse, c'est le prébiotique de la vie !*

### CUISINEZ FACILEMENT AU QUOTIDIEN AVEC PHILOBIO

C'est très facile, la poudre de Philobio s'inclut naturellement dans une alimentation équilibrée : vous pouvez le diluer dans vos assaisonnements, le saupoudrer sur vos salades composées et l'intégrer dans des préparations aussi bien salées que sucrées, froides que chaudes (180 °C). Pour assurer son efficacité, une dose de 30 g par jour de Philobio est recommandée.

*Découvrez d'autres recettes à base de Philobio sur Odelices*



### SALADE DE LÉGUMES RÔTIS ET ASSAISONNEMENT AU PHILOBIO



 2 per.  30 min  35 min

Pour les pois chiches	Pour la salade	Sauce
300 g de pois chiches	1 courgette (250 g)	8 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de paprika	1 aubergine (300 g)	2 c. à s. de vinaigre balsamique
1/2 c. à c. de sel	1 tomate (185 g)	<b>30 g de Philobio</b>
3 c. à s. d'huile d'olive	Quelques feuilles de basilic	Sel
	Sel	
	Huile d'olive	

- Dans un plat à gratin, mélangez les pois chiches avec le paprika, le sel et l'huile d'olive.
- Coupez la courgette en bâtonnets et l'aubergine en rondelles.
- Disposez-les bien à plat sur des plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Badigeonnez l'huile avec un pinceau et salez.
- Dans le four à 180 °C, faites cuire 35 min les pois chiches, 30 min les aubergines et 25 min les courgettes. Puis laissez refroidir.
- Lavez et coupez la tomate en quartiers.
- Dans une assiette, disposez les légumes et les pois chiches. Saupoudrez de basilic ciselé.
- Réalisez l'assaisonnement au PhiloBio en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le PhiloBio et le sel. Versez aussitôt sur la salade.

