

# Pain des sports

Pourquoi le « pain des sports » est confectionné avec une **farine d'engrain** (ancienne variété de céréale aussi appelée « petit épeautre ») et qu'il contient du **curcuma**, des graines de **lin**, des graines de **caméline** et des **noix** ?

Le pain au **levain naturel** en **fermentation longue** et à l'**engrain** a de nombreux avantages pour les sportifs. Son profil nutritionnel est idéal : riche en protéines et composé de tous les acides aminés essentiels, mais aussi en fibres, vitamines, minéraux et oligoéléments. Il a l'avantage d'être pauvre en gluten et riche en bonnes bactéries (probiotiques), favorisant ainsi une parfaite digestion.

Le **curcuma** possède des propriétés anti inflammatoires. Il agit positivement sur la récupération musculaire et est aussi connu pour diminuer le stress oxydatif. C'est le meilleur allié de nos articulations.

Les graines de **lin** sont riches en oméga 3, lesquelles sont connues pour leurs effets anti-inflammatoires et leur soutien positif aux fonctions cardiaques et cérébrales.

Les graines de **caméline** ont un parfait équilibre oméga 3 et oméga 6. Elles sont riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments, de quoi bien nourrir les muscles et le cerveau !

Les **noix** sont un concentré de bons nutriments indispensables aux sportifs : protéines, bonnes graisses, antioxydants et fibres.

*Ce pain est le fruit d'une collaboration entre GERBER WYSS et BN Nutrition. Nous vous souhaitons une belle dégustation !*

Retrouvez-nous en ligne et sur Instagram :  
[www.gerberwyss.ch](http://www.gerberwyss.ch) – [www.bn-nutrition.ch](http://www.bn-nutrition.ch)  
[@gerberwyss](https://www.instagram.com/gerberwyss) – [@bn.nutrition](https://www.instagram.com/bn.nutrition)

## GERBER WYSS

Boulangerie - Salon de thé - Restaurant



BN·NUTRITION