

## 🌟 FICHE EXPRESS : LA PROTÉINE DE CITROUILLE 🌟

2€

# HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

🌿 **Qu'est-ce que la protéine de citrouille ?** Issue des graines de citrouille pressées et déshuilées, cette protéine végétale est une excellente alternative aux protéines animales et un allié pour les sportifs et les végétariens.

💡 Pourquoi consommer la Protéine de Citrouille ?  
✔️ **Riche en protéines complètes** : Contient tous les acides aminés essentiels 🍌  
✔️ **Source de magnésium et de zinc** : Favorise l'énergie et la récupération musculaire ⚡  
✔️ **Favorise une bonne digestion** : Naturellement riche en fibres 🍷  
✔️ **Soutient le système immunitaire** : Grâce à sa teneur en antioxydants 🛡️  
✔️ **Sans allergènes majeurs** : Alternative idéale pour les personnes intolérantes au lactose, au soja ou au gluten 🌱  
✔️ **Soutient la santé cardiaque** : Riche en acides gras insaturés et en phytostérols ❤️

### 🥗 Comment consommer la protéine de citrouille ?

- 🥤 **Dans un smoothie** : Mélangée avec du lait végétal et des fruits
- 🍌 **Dans des yaourts ou compotes** : Pour un boost protéiné
- 🥞 **Dans des pancakes ou pâtisseries** : Ajoutée à la farine
- 🍲 **Dans des soupes ou sauces** : Pour enrichir en protéines
- 🍫 **Dans des barres énergétiques maison** : Mélangée avec des fruits secs et oléagineux

### 💧 Les bonnes habitudes pour maximiser ses bienfaits :

- ✔️ Associer à une alimentation équilibrée et variée 🥗
- ✔️ Boire suffisamment d'eau pour une bonne assimilation 💧
- ✔️ Adapter la dose selon ses besoins en protéines 🏋️
- ✔️ Privilégier une protéine bio et sans additifs 🌿

### ⚠️ Précautions :

- Vérifier la provenance et la qualité pour éviter les contaminants.
- Ne pas surconsommer pour éviter d'éventuels inconforts digestifs.
- Adapter la quantité selon son activité physique et ses besoins nutritionnels.
- 

💡 **Astuce express** : Ajoutez une cuillère de protéine de citrouille à votre porridge du matin pour un petit-déjeuner rassasiant et nutritif !

🌿 Un super-aliment naturel pour une vitalité au quotidien ! 🚀

**HELLO ! Solutions**

✉ [hellolutions9@gmail.com](mailto:hellolutions9@gmail.com)