



À propos de Graines de Santé

Graines de Santé est née d'une idée simple étant moi-même coeliaque : rendre l'alimentation saine, naturelle et gourmande accessible à tous. Je crois que chaque repas peut être une source de bien-être, d'énergie et de plaisir, sans compromis sur la qualité.

Ma mission

J'accompagne les personnes souhaitant adopter une alimentation plus équilibrée, plus végétale ou adaptée à leurs besoins (intolérances, allergies, objectifs santé). Ma plateforme propose des recettes, des conseils et un catalogue d'ingrédients sélectionnés avec soin.

Une approche simple et authentique

Pas de discours culpabilisant, pas de solutions miracles. Juste des ingrédients bruts, des recettes accessibles et des informations fiables pour vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé.

Mes valeurs

- **Transparence** : des informations claires, sourcées et compréhensibles.
- **Bienveillance** : chacun avance à son rythme, sans pression.
- **Qualité** : des produits sélectionnés pour leurs bienfaits et leur naturalité.
- **Accessibilité** : des recettes simples, économiques et adaptées au quotidien.

Graines de Santé, c'est avant tout une communauté qui partage la même envie : prendre soin de soi, naturellement, un repas à la fois.