



NUTRIPURE

LE MEILLEUR SINON RIEN



Livret PANCAKES 2021
www.nutripure.fr

Programme fidélité

POUR VOUS :
7% sur chaque commande

À CHAQUE COMMANDE :

Une partie du montant de chaque commande est reversée sur **votre compte récompense** . Ce compte vous permettra de vous offrir les produits de la boutique (et non des cadeaux ou des échantillons de produits).

Votre compte récompense vous permet de faire des économies toute l'année !

Votre accès à la santé est facilité. Vous bénéficiez d'une complémentation de qualité sur le long terme, gage de résultats durables.

Votre fidélité nous donne de la visibilité sur l'activité de NUTRIPURE. Nous négocions mieux nos achats (les bonnes matières premières sont toujours plus chères !) et votre satisfaction se pérennise.

Tutoriel d'utilisation sur le site sur la page «Programme Fidélité» et dans votre espace client rubrique «Récompenses».

Parrainage

Soyez récompensé en parrainant vos amis ou votre famille

POUR VOUS :
5% sur la 1^{ère} commande de votre filleuil (crédité)

POUR VOTRE FILLEUL :
5€ de remise immédiate à partir de 50€ d'achat

Comment parrainer :

Récupérez votre code «parrainage» dans votre espace client et communiquez le à vos filleuls.

Les filleuls devront renseigner ce code de parrainage à la création de leur compte.

Mon code de parrainage est :

Votre code est disponible dans votre espace client sur nutripure.fr puis rubrique «programme de parrainage».

LES FONDATIONS DE LA SANTÉ

PRATIQUER LES FONDATIONS DE LA SANTÉ

Dans « Santé et Nutrition », nous vous expliquons que les compléments ne sont que... des compléments ! Vos fondations pour rester en bonne santé sont fondées sur l'application quotidienne de **5 principes fondamentaux** :

MIEUX DORMIR	MIEUX BOUGER	MIEUX MANGER En respectant 7 facteurs fondamentaux : <ul style="list-style-type: none">• l'équilibre intestinal et immunitaire,• l'équilibre glycémique,• l'équilibre hormonal,• l'équilibre énergétique,• l'équilibre acido-basique,• l'équilibre antioxydant,• l'équilibre émotionnel
MIEUX RESPIRER	Bouger plus dans la journée, bouger de façon plus respectueuse de son corps et pratiquer une activité sportive équilibrée	
MIEUX PENSER	En méditant et en changeant la façon dont nous appréhendons les choses et les situations de la vie	

DÉCOUVREZ NOS 10 MEILLEURES RECETTES DE PANCAKES !

10 recettes pour se faire plaisir sans culpabiliser !

Chocolat banane, fraise, 100% vegan, carrot pancake, sucré salé, il y en a pour tous les goûts !!

Et vous, quel sera votre préféré ? A déguster sans modération, enfin un peu quand même.



300 pages disponible sur nutripure.fr



PANCAKES ORIGINAL

INGRÉDIENTS - Pour 5 pancakes

- 45g de Poudre de patate douce NUTRIPURE
- 3 œufs entiers BIO
- 1 banane mûre

PRÉPARATION

- Mélanger énergiquement.
- Faire cuire dans une poêle recouverte d'une fine couche d'huile de coco NUTRIPURE pour ne pas que ça accroche.

TOPPINGS

- Chocolat

MERCI @Lily.cook_paleo



PANCAKES FRAISIER

INGRÉDIENTS

- 1/2 banane écrasée
- 40g de farine de quinoa (ou farine de patate douce NUTRIPURE)
- 20g de farine de patate douce
- 15g de protéines végétales
- 1/2 cac de bicarbonate
- 1/2 cac de vinaigre de cidre
- 120ml de lait de végétal (ici lait de soja)
- 1/2 sachet de levure
- Pincée de sel rose
- Extrait de vanille liquide

PRÉPARATION

- Écraser la banane pour la réduire en purée.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Huiler légèrement une plaque à pancake.
- Faire cuire les pancakes à feux doux en les retournant délicatement.

Toppings : Yaourt coco/vanille et fraises françaises

MERCI @fannisme_



PANCAKES BANANE-CACAO

INGRÉDIENTS - Pour 5 pancakes

- 1 banane (100g)
- 40g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 2 œufs
- 1 bonne cas de cacao sans sucre

PRÉPARATION

- Faire cuire les pancakes. Vous pouvez utiliser une poêle à pancakes pour avoir des pancakes épais et moelleux.
- Vous pouvez ajouter un ou plusieurs topping mais juste comme ça ils sont déjà très bons.

MERCI @Lily.cook_paleo



PANCAKES POWER

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 banane bien mûre
- 60g de farine de patate douce
- 100g de fromage blanc
- 10g de protéine végétale NUTRIPURE
- 1 cac de levure chimique
- Quelques gouttes d'arôme vanille

PRÉPARATION

- Écraser la banane pour la réduire en purée.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Huiler légèrement une plaque à pancake.
- Faites cuire les pancakes à feux doux en les retournant délicatement.

MERCI @sport_andlife





PANCAKES VEGAN ULTRA FLUFFY

INGRÉDIENTS - Pour 4 pancakes

- 150g de carottes râpées (= environ 2)
- 1 flax egg : 1 cuillère à soupe de graines de chia + 3 d'eau
- 230mL de lait végétal (ici lait d'amande)
- 80g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 50g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de miel (optionnel)
- 25g de raisins préalablement gonflés dans l'eau tiède
- 1 cuillère d'arôme naturel de vanille
- 2 cac de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade moulue (optionnel)
- 1 pincée de sel
- Huile de coco NUTRIPURE pour la cuisson à la poêle



MERCI @charlie.arsan

PANCAKES CARROT

INGRÉDIENTS - Pour 3 pancakes

- 1 carotte râpée (90/100g)
- 1 yaourt de brebis
- 1 œuf
- 30g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 pincée de bicarbonate

PRÉPARATION

- Râper la carotte.
- Préchauffer la poêle à feu très doux pendant la préparation de la pâte.
- Dans un saladier ou autre récipient, mélanger les autres ingrédients (yaourt, farine, œuf, bicarbonate) jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la carotte râpée et mélanger.
- A déguster chaud avec un peu de purée d'amande ou quelques amandes.



MERCI @Lily.cook_paleo

PANCAKES 100 % PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS - Pour 6 pancakes

- 150g purée de patate douce
- 50g farine de patate douce NUTRIPURE
- 2 œufs
- 1/2 cac de bicarbonate
- 1 cas de citron pressé

PRÉPARATION

- Dans un saladier, déposer la purée de patate douce.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige. Mélanger les jaunes avec la purée de patate douce.
- Ajouter dans le saladier, le citron et le bicarbonate et mélanger le tout.
- Ajouter les blancs au fur et à mesure et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuire à la poêle à feu doux quelques minutes de chaque côté.
- A déguster tiède avec le topping qui vous fait plaisir ! Ici fraises, chocolat noir et éclats d'amande.

MERCI @lily.cook_paleo



PANCAKES DÉGRADÉ PRINTANIER

INGRÉDIENTS - Pour 4 pancakes

- 100g de Compote sans sucre ajouté. (ici pomme/rhubarbe)
- 3 oeufs bio
- 70g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 dosette de poudre d'ortie NUTRIPURE

PRÉPARATION

- Une confiture sans sucre ajouté (ici hubarbe et fraises, gélifiée aux graines de chia).
- Rhubarbe et herbes aromatiques.
- Ajouter une pointe de poudre d'ortie à la pâte entre chaque pancake.



MERCI @la_confidential



PANCAKES ROMA

INGRÉDIENTS : 4 pancakes

- 100g de patate douce cuite à la vapeur
- 1 œuf bio
- 20g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 pincée de bicarbonate cuisine
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 30g de fêta chèvre
- 4 tomates séchées + 4 autres tomates pour la déco
- 1 cac de pesto bio ou fait maison

PRÉPARATION

- Mixer la patate douce avec l'œuf, la farine, le bicarbonate et le vinaigre de cidre.
- Ajouter la fêta et les tomates séchées coupées en petits morceaux, mélangez.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco ou d'olive.
- Réaliser vos pancakes jusqu'à épuisement de la pâte, en veillant bien à les faire cuire 2-3min environ à feu doux sur chaque face.

MERCI @cns.et.realimentation



PANCAKES BURGER

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 150ml de lait végétal (ici lait d'avoine)
- 125g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- Curcuma et paprika
- 4 tranches de jambon blanc
- Quelques tranches d'emmental

PRÉPARATION

- Dans un saladier, séparer le blanc du jaune d'œuf et montez vos blancs en neige.
- Mélanger vos ingrédients secs ensemble (levure, farine, sel)
- Mélanger, dans un autre récipient, les jaunes et le lait.
- Regrouper les deux mélanges ensemble.
- Incorporer vos blancs délicatement dans votre préparation.
- Séparer votre pâte en deux et dans l'une ajoutez le paprika et le curcuma.
- Faire cuire vos pancakes.
- Intercaler un pancake avec une tranche de jambon et de fromage puis un pancake curcuma/paprika, de nouveau du jambon et du fromage puis un dernier pancake salé.

MERCI @amelie_brugere



PATATE DOUCE



Concentré de nutriments : 5kg de patate douce bio équivaut à 1kg de farine de patate douce bio



- ✓ Sans Gluten. Bio. IG modéré → pas de pic d'insuline
- ✓ Idéal en remplacement de toutes les farines industrielles
- ✓ Pancakes de patate douce au petit déjeuner : fini les fringales dans la matinée
- ✓ Déshydratation douce pour préserver les vitamines et minéraux contenus naturellement

Conditionnement : Sachet 750g et seau 4kg



Produit issu de l'agriculture biologique



Contient **+75% de glucides complexes**, -0,5% de lipides



Concentré de nutriments : 5 kg de patate douce pour produire 1kg de poudre



Votre corps adore : glucides complexes, riche en fibres



Indice glycémique bas : libération lente des glucides



Produit 100% naturel : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds

À QUOI SERT LA PATATE DOUCE ?

Source de glucides à assimilation lente et de fibres bénéfiques pour l'organisme

100% BIO : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds



Remplace les farines industrielles dans toutes les recettes

Équilibre acido-basique : la patate douce est basifiante



Idéal au petit déjeuner en crêpes et pancakes

Riche en fibres, sans gluten et pauvre en matière grasse



Libération prolongée de l'énergie : pas de fringale à 10h





PROTÉINE VÉGÉTALE



Enfin des protéines BIO et Vegan !

- ✓ Protéines Végétales Bio agriculture UE - 80% de protéines - Sans Gluten - Vegan
- ✓ Mélange de 70% de Protéines de Pois cassé et 30% de protéines de Riz - Goût naturel
- ✓ Excellente digestibilité et assimilation des protéines végétales : PDCAAS = 1

Conditionnement : Sachet 1kg et seau 5kg

Contient **80% de protéines**, <1% de sucres

Contient **+18% de BCAA** et d'autres acides aminés

Fabriqué à partir de **pois et de riz Bio**

Excellente **digestibilité**. Sans lactose, Sans gluten

Un **apport en protéines** adapté à tous les sports

Sans OGM, ni pesticides

- Les protéines contribuent à maintenir et à augmenter la masse musculaire
- Les protéines contribuent au maintien d'une ossature normale

FEUILLE D'ORTIE



Poudre de feuilles d'ortie BIO - 100% pure - non urticante

- ✓ Cible : tonique, circulation veineuse, articulations, peau acnéique
- ✓ L'ortie est naturellement riche en minéraux et oligo-éléments
- ✓ Poudre de feuilles d'ortie bio

Conditionnement : 150g ou 6x150g de poudre de feuilles d'ortie bio

Poudre de feuilles d'Ortie **Biologique**

Riche en **oligo éléments et en minéraux**

Aide à **se sentir plus énergique**

Favorise la **circulation veineuse** et le bien être circulatoire

Fournit de la **force et consolide les os, les ongles et les cheveux**

Certifiée par l'organisme indépendant **Ecocert**

- Circulation - l'ortie favorise la circulation veineuse et le bien-être circulatoire
- Tonique - l'ortie favorise la vitalité de l'organisme et aide à se sentir plus énergique
- Articulation - l'ortie aide à maintenir la flexibilité des articulations, les muscles et les tendons
- Peau grasse - l'ortie est reconnue pour contribuer à une peau nette

HUILE DE COCO



Huile Vierge Crue - non raffinée - Agriculture Biologique

- ✓ Huile de Coco idéale en cuisson en remplacement des huiles traditionnelles
- ✓ Teneur élevée en Acide Laurique et en Acides Gras à Chaîne Moyenne
- ✓ Idéale pour le soin de la peau et de vos cheveux

Conditionnement : 400ml

Produit issu de l'**agriculture biologique** certifié par Ecocert

Acides gras sains +63% de triglycérides à chaîne moyenne

100% pure naturelle : Huile vierge de noix de Coco, pression à froid

Crue et non raffinée : teneur maximale en nutriments

Sans conservateur ni adjuvant : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds

Convient aux Vegans : culture, récolte et transformation sans ingrédient d'origine animale

GHEE

NOUVEAU



Ghee - Beurre clarifié - Agriculture Biologique

- ✓ Beurre clarifié parfait en cuisson en remplacement du beurre traditionnel
- ✓ Idéal pour les intolérants au lactose
- ✓ Riche en antioxydants, vitamines A et E, facilite le processus digestif

Conditionnement : 300g

Produit issu de l'**agriculture biologique**

Sans protéine de lait ni lactose

Se conserve plus longtemps qu'un beurre classique

Bon pour le système digestif

Idéal pour la cuisson à haute température

Pour toute la famille



NUTRIPURE

www.nutripure.fr



facebook.com/NutripureFR/



instagram.com/nutripurefr/

Chaque jour nous repostons vos plus belles photos taguer @nutripurefr ou #nutripurefr

