

Astuces santé :

Vitablé

Vitablé, c'est aussi source de :

Potassium : Est essentiel à la santé cardiovasculaire.

Phosphore : Intervient dans la mise en réserve et la libération d'énergie.

Magnésium : Il participe aussi à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux.

Calcium : Il permet la construction d'os solides et le maintien de leur densité tout au long de la vie.

Vitamine C : Joue un rôle d'antioxydant.

Fer : Son rôle est essentiel dans le transfert du dioxygène dans l'organisme.

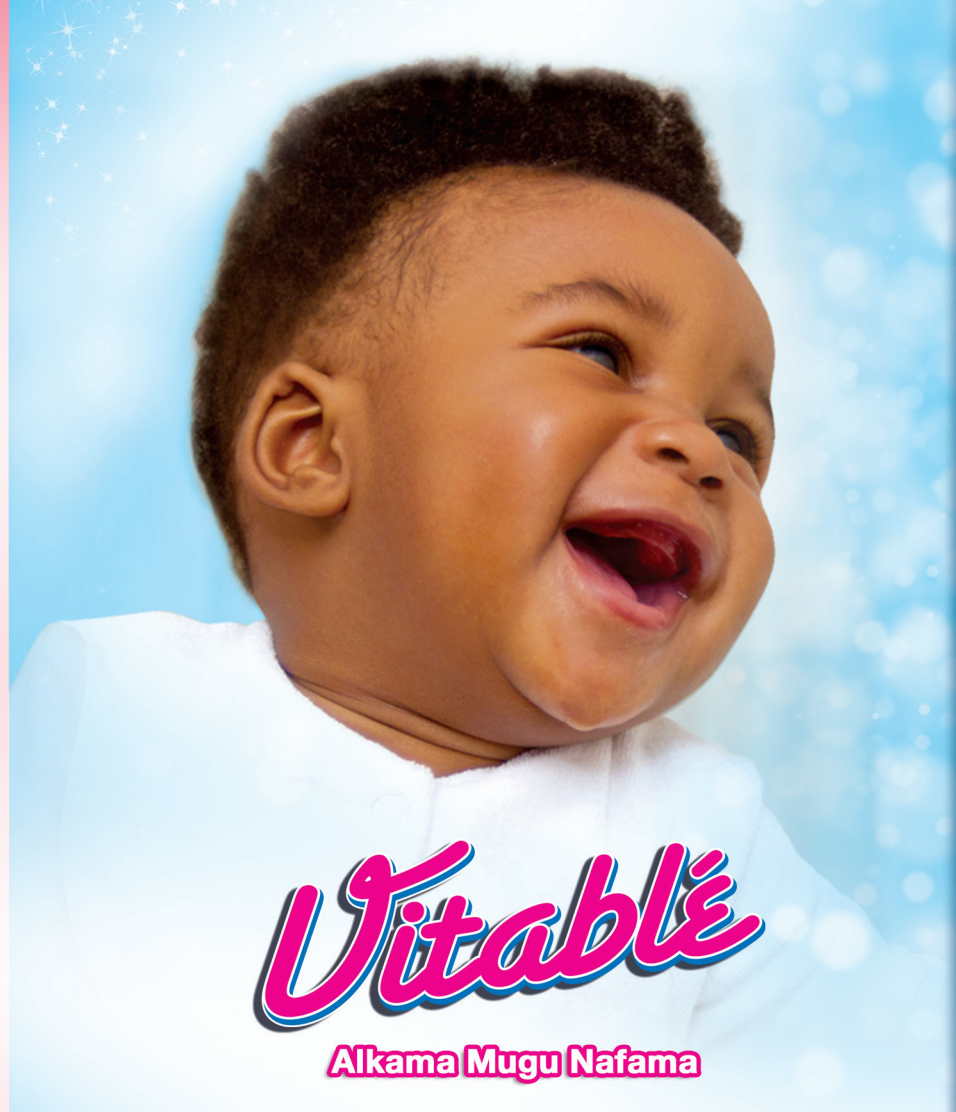
Vitamine PP : Est nécessaire à la formation de deux enzymes.

Vitamine A : Joue un rôle dans la vision et l'hydratation de la peau.

Vitamine B1 : Joue un rôle important dans tout le métabolisme énergétique.

Vitamine D3 : La vitamine D joue un rôle important dans l'activation des défenses immunitaires.

- Vacciner l'enfant : c'est le protéger contre les 6 maladies infectieuses les plus meurtrières de l'enfant.
- Présenter régulièrement son enfant aux consultations c'est :
- Faire déceler les maladies latentes.
- S'informer des risques qu'il court.



... et les bébés sont comblés !

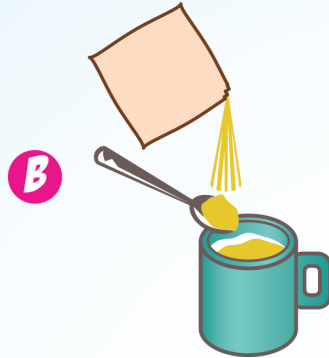
Cette farine de blé est enrichie en vitamines et en micro-nutriments nécessaires au développement de l'enfant (à partir de 6 mois), aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux sportifs. Elle vient en complément du lait maternel.

Vitablé

Alkama Mugu Nafama



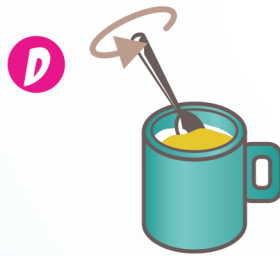
A Bien se rincer les mains avec du savon



B Mettre 3 cuillères à soupe correspondant à 60g de farine enrichie Vitablé dans un pot



C Délayer dans 200ml d'eau tiède



D Remuer jusqu'à avoir un mélange homogène



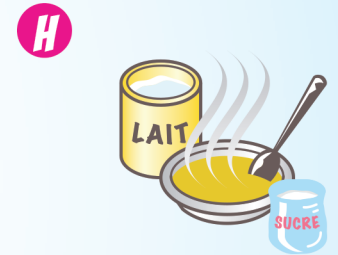
E Dans une marmite, laisser bouillir 0,5 litres d'eau



F Y ajouter le mélange de farine enrichie en remuant avec une cuillère



G Laisser cuire pendant 5 minutes en remuant souvent



H Ajouter du lait et du sucre avant de servir

I Donner immédiatement au bébé



... et les bébés sont comblés !