

Karéléa



NOUVEAU

PASSER À LA FIBRE

On ne voudrait pas pointer du doigt nos petits camarades de jeu mais force est de constater qu'en matière de déploiement de la fibre optique sur l'ensemble du territoire, la France est du genre bon élève ! Ce n'est pas spécialement notre genre de nous vanter mais là, il se trouve que nous sommes même les premiers avec plus de 94% du pays couvert, devant par exemple l'Espagne à 88%, le Royaume-Uni à 71%, la Pologne à 70%*... Ah c'est sûr que ça nous change du classement du niveau des écoliers en mathématiques où nous comptons parmi les bonnets d'ânes, on ne peut pas être mauvais partout ! Dernière ligne droite donc pour atteindre les 100% d'ici la fin de l'année, en espérant ensuite que le grand public s'empare de cette technologie. À date, 75,4% des foyers en France* ont souscrit une offre fibre et ils ont sans doute constaté qu'avec la fibre, tout était quand même beaucoup plus fluide. **Ce n'est pas Karéléa qui dira le contraire car pour sa part, la marque spécialiste du contrôle des sucres par l'alimentation de Compagnie Léa Nature, le répète depuis sa création : « vive la fibre », ou en l'occurrence « vive les fibres » pour aider à retrouver une bonne connexion.**

Idéalement, on essaie donc d'en trouver un maximum dans notre alimentation et pour y parvenir, haricots verts, framboises, riz complet ou lentilles, entre autres, comptent parmi nos meilleurs alliés. Pour une alternative riche en fibres plus gourmande, on adopte aussi ces nouveaux

biscuits Karéléa absolument délicieux, mais surtout nutritionnellement intéressants grâce à leur association entre 3 aliments qui leur permettent d'afficher une teneur en fibres naturelles à hauteur de 13%, excusez du peu (pour rappel la réglementation impose 6% de fibres pour affirmer être riche en fibres) ! **Pomme, Avoine et Graines de Chia sont ainsi de la partie (sans oublier la farine moulue à moins de 100km de la biscuiterie en Charente-Maritime) et c'est fou de voir comme leurs saveurs s'harmonisent comme une évidence, ces sablés croustillants se révélant tout bonnement délicieux.** On opte les yeux fermés pour cette nouveauté grâce à ses fibres d'origine naturelle issues directement de l'acacia, de l'avoine, des graines de chia mais aussi de la pomme, qui apportent en plus une note fraîche et savoureuse. On les adopte d'autant plus volontiers en découvrant que ces biscuits contiennent près de deux fois moins de sucres - 44% si on veut être tout à fait précis - que la moyenne des biscuits similaires que l'on peut trouver en GMS, ce qui explique en partie comment ils se retrouvent auréolés d'un irréprochable Nutriscore A. Ajoutez à cela qu'il s'agit d'une recette engagée, se préoccupant aussi bien de ce qu'il se passe à côté de chez nous (les biscuits sont fabriqués en France, dans la biscuiterie Jean & Lisette en Charente-Maritime) qu'à l'autre bout du monde (ils sont garantis sans huile de palme, la planète nous remerciera) et on obtient là un perfect ! Bref, ce biscuit, il a des fibres, et il a tout compris !

Tous les produits Karéléa
sont disponibles au rayon diététique des GMS