БИО ПРОДУКТЫ MICHEL MONTIGNAC®

Продукты марки **MICHEL MONTIGNAC** — это высококачественные био продукты класса премиум, произведенные во Франции в соответствии с нормами экологического земледелия по уникальным щадящим технологиям. Их отличает 100% натуральность, минимум тепловой обработки, отсутствие сахара (кр. шоколада) и животных жиров, искусственных пищевых добавок и консервантов, максимум витаминов и природных микроэлементов.

Био продукты **MICHEL MONTIGNAC** могут быть рекомендованы детям и беременным женщинам.

Они идеальны для диетического питания, благодаря гарантированному производителем низкому гликемическому индексу.

Био продукты **MICHEL MONTIGNAC** исключительны и неповторимы по своим вкусовым свойствам, поскольку созданы при участии лучших французских поваров и кулинаров по уникальным рецептам для вкусного и здорового питания всей семьи.

Ассортимент продуктов питания, разработанных по рецептам самого Мишеля Монтиньяка, можно отличить по его подписи

Michel Montignac

Méthode CONFORME Montignac® штампу подлинности на продуктах, которые на 100% соответствуют Методу.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE Знак биоорганического соответствия на упаковке подтверждает, что в продукции **MICHEL MONTIGNAC** используются только натуральные био ингредиенты, выращенные экологически чистым способом под европейским контролем. Произведено во Франции.

www.michelmontignac.ru

МЕТОД МОНТИНЬЯКА®

Мишель Монтиньяк — французский диетолог, автор оригинального Метода снижения избыточного веса и здорового питания, основанного на принципе разграничения продуктов, содержащих липиды и углеводы во время одного приема пищи. Он первым перенес внимание с калорийности на гликемический индекс (ГИ) продуктов питания.

Гликемический индекс (от греч. glykys сладкий и haima кровь) отражает сравнение реакции организма на продукт с реакцией на чистую глюкозу, у которой ГИ равен 100. ГИ принято делить на низкий (10-40), средний (40-70) и высокий (больше 70). Чем выше ГИ, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови и тем выше он будет после употребления продукта. Чрезмерное повышение уровня глюкозы (сахара) в крови приводит к отложению жира.

Рекомендуется употреблять продукты с низким ГИ, они медленнее усваиваются, не приводят к избытку глюкозы и надолго обеспечивают ощущение сытости.

Этот Метод считается научно доказанным, его придерживаются более 25 млн. человек во всём мире. MICHEL MONTIGNAC – всемирно известная торговая марка, эта продукция популярна более чем в 45 странах, а теперь представлена и в России.

www.michelmontignac.ru

MICHEL MONTIGNAC®

БИО ПРОДУКТЫ MICHEL MONTIGNAC

с низким гликемическим индексом

100% соответствуют
Методу Мишеля Монтиньяка,
основанному на выборе продуктов
с низким гликемическим индексом

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Méthode CONFORME Montignac®

Бакалея

ГИ 10ч45

- **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ цельнозерновые:** макароны “ракушки”, спагетти, тальятелле
- **ЗЛАКИ (зерно): кускус, квиноа***

*Квиноа – злак, родом из Южной Америки. Богат белками и клетчаткой, витаминами и минералами. Не содержит глютена.

- **ХЛОПЬЯ: хлопья из квиноа без сахара, овсяные хлопья без сахара**

РИС: басмати индика/дикий

БОБОВЫЕ: чечевица, нут

- **ФРУКТОЗА –природный (плодовый) сахар**
- **МУКА: пшеничная; из спельты**

МЮСЛИ без сахара, богаты клетчаткой и фруктами.

Состав:
Хлопья злаков (овес, рожь, кви-ноа), 25% фрукты (инжир, яблоки, лесные орехи) и 10% семена (коричневый лён, тыква).

ГИ – **гликемический индекс продуктов**

Томатные соусы

ГИ 35

Соусы на основе томата био с добавлением овощей и пряностей.
Без сахара и животных жиров.

- **Соус томатный с чесноком и базиликом**
- **Натуральный томатный соус**

Готовые блюда

ГИ 20ч30

Традиционные французские блюда, приготовленные без сахара и животных жиров.

Рататуй:
Баклажаны, кабачки, мякоть томатов, лук, томатная паста, вода, рафинированное подсолнечное масло, болгарский перец, оливковое масло первого отжима экстра, чеснок, соль морская, ароматические травы, перец.

Хлеб для здорового питания

ГИ 40

из цельнозерновой муки

Хлебцы пресные

Ржаной хлеб.

Все продукты органического земледелия.
Европейская БИО сертификация: Ecocert, AB

Конфитюры без сахара

ГИ 20

12 био-конфитюров без сахара на любой вкус: черная смородина, черника, инжир, ревень, клубника, персик, абрикос, мирабель, черешня, апельсин, малина, 4 красных фрукта (клубника, малина, вишня, черная смородина).

Состав:
- 60 % – фрукты био;
- подсластитель – уваренный яблочный сок био;
- загуститель – яблочный пектин;
- подкислитель – лимонный сок био.

Шоколад и печенье

ГИ 25ч40

Печенье песочное натуральное, печенье песочное с лимоном и льняным семенем.
Шоколад* черный 99% какао.
Шоколад* черный 72% какао, с апельсиновой цедрой.
Шоколад* черный десертный 70% какао.

*шоколад имеет низкий ГИ. Без лецитина и ароматизаторов.