

zoom sur



Une Alimentation Intelligente

Health Awareness &
Vegan Food



01

Les protéines végétales

Les protéines végétales sont des alliées indispensables pour un régime équilibré. Riches en acides aminés essentiels, elles favorisent la construction musculaire et soutiennent le métabolisme.

Exemples clés : Pois chiches, lentilles, tofu, tempeh, graines de chanvre.

02

Les sucres de la nature

Les sucres naturels, tels que ceux présents dans les fruits secs et frais, apportent une énergie durable sans les effets négatifs des sucres raffinés.

Exemples clés : Dattes, figues, sirop d'érable, nectar de coco.



Le cru

03

L'alimentation crue préserve les nutriments essentiels et les enzymes naturelles des aliments, soutenant ainsi une digestion optimale et une énergie accrue.

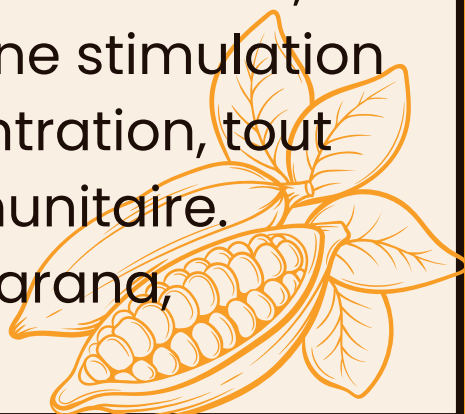
Exemples clés : Jus verts, salades de légumes frais, noix activées.

04

Les énergisants

Pour des journées actives et productives, les énergisants naturels offrent une stimulation saine. Ils améliorent la concentration, tout en renforçant le système immunitaire.

Exemples clés : Cacao cru, guarana, matcha, maca.



05

Les condiments spéciaux

Les condiments naturels enrichissent vos plats tout en offrant des propriétés thérapeutiques. Ils éveillent vos papilles tout en favorisant votre bien-être.

Exemples clés : Curcuma, miso, levure nutritionnelle, tamari.

À propos de Virgile Health

Nous croyons en une alimentation qui nourrit à la fois le corps et l'esprit. Virgile Health s'engage à promouvoir une cuisine vegan inspirée, innovante et accessible à tous.

Nos Services

- Boutique en ligne : Découvrez notre sélection de produits naturels et véganes.
- Ateliers et Événements : Participez à des formations immersives pour explorer les superaliments et la cuisine végétale.
- Consultations personnalisées : Recevez des conseils pour intégrer facilement ces éléments dans votre quotidien.



Contactez-nous

Pour plus d'informations :

✉ Email : virgile.escalant@gmail.com

☎ Téléphone : +33 (0)6 69 93 70 00

📷 Instagram : @virgile_health