

# PLUS DE FIBRES

POUR UN BUSINESS EN  
PLEINE FORME



Découvrez la force des fibres - bonnes pour vos clients, votre menu et votre business. Enrichissez vos connaissances avec des faits sur les fibres, les incontournables de Pastridor riches en fibres et des recettes saines.



**PASTRIDOR**  
SIMPLY GOOD.



# LES FIBRES, C'EST QUOI ?

Les fibres sont essentielles à une digestion équilibrée, à un système immunitaire sain et à une bonne santé générale. Elles constituent une forme d'hydrate de carbone dans les aliments végétaux tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines. Il existe des fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et contribuent à réduire le cholestérol et à réguler la glycémie, tandis que les fibres insolubles facilitent la digestion en stimulant le transit intestinal.

# POURQUOI PLUS DE FIBRES ?

## POUR LEURS EFFETS POSITIFS SUR VOTRE SANTÉ. LES FIBRES...

... vous permettent de vous sentir rassasié plus rapidement et plus longtemps.



... favorisent une flore intestinale plus saine, une meilleure digestion et moins de constipation.

... garantissent une glycémie stable, ce qui vous permet de conserver une énergie et une concentration constantes.



**Regardez la vidéo d'Helena, Category Manager chez Pastridor, à propos de l'importance des fibres !**

**REGARDEZ LA VIDÉO**

# L'IMPACT DES FIBRES ?

Les produits sains et savoureux sont une tendance de plus en plus importante, y compris pour vos clients. Pastridor a pour objectif de doubler le volume de produits sains d'ici 2030, afin de contribuer à l'amélioration de la santé publique. L'un des moyens d'y parvenir est d'enrichir nos produits de boulangerie en fibres. À l'heure actuelle, 60% de notre gamme de pains contient déjà plus de 3% de fibres, mais nous voulons encore augmenter ce pourcentage et offrir ainsi beaucoup plus d'options saines.

## NOS PROMESSES PLUS DE FIBRES ET DE FARINE COMPLÈTE

En notre qualité de membre d'une coopérative agricole, nous cuisinons pour une meilleure santé. Des produits avec toujours le même goût délicieux, mais avec plus de fibres, de farine complète et moins de sel et de calories.



Au moins **3% de fibres**  
**dans 60% de notre pain**  
fabriqué dans nos propres  
boulangeries



Au moins **3% de fibres**  
**dans 100% de nos produits**  
**fastfood** fabriqués dans nos  
propres boulangeries



Au moins **51% de farine de**  
**blé complet** dans tous nos  
**pains gris** fabriqués dans nos  
propres boulangeries

# FIBRES

## LE SAVIEZ-VOUS ?



On ne trouve des fibres que dans les aliments d'origine végétale tels que les fruits, les légumes, les noix et les graines. Les aliments d'origine animale ne contiennent pas de fibres.

**14 à 35%**

de nos fibres  
proviennent des produits  
de boulangerie !

### LA COULEUR DU PAIN

... ne dit rien sur la quantité de fibres. La teneur en fibres est déterminée par les matières premières. Le pain à base de farine complète contient plus de fibres et est plus sain, même si sa couleur est souvent plus claire que celle d'un pain multicéréale, par exemple.



- **Farine complète :**  
grain entier
- **Farine de blé :**  
partie du grain



La plupart des gens  
**ne mangent pas  
assez de fibres.**



NOUS MANGEONS EN MOYENNE 20 GRAMMES DE FIBRES PAR JOUR. OR, NOUS DEVRIONS EN CONSOMMER DE 25 À 30 GRAMMES PAR JOUR.



# FIBRES ISPENSABLES AU MENU

**Manger sain est une tendance. Apportez des fibres supplémentaires à votre menu ! Un coup de pouce pour vos ventes et la santé de vos clients !**

## 54%

des consommateurs reconnaissent que la consommation de céréales complètes et de fibres est **essentielle pour leur santé et leur bien-être.**

## 52%

des consommateurs adoptent des mesures régulières pour inclure davantage de céréales et de **fibres dans leur alimentation.**



## 70%

des consommateurs apprécient les **ingrédients qui favorisent la digestion.**

Vos clients choisissent les produits en fonction de :

- 1** Saveur
- 2** Prix
- 3** Santé

# NOS INCONTOURNABLES RICHES EN FIBRES

Actuellement, 40% de nos produits Pastridor contiennent déjà au moins 3% de fibres par 100 g. Nous avons également des produits qui contiennent au moins 6% de fibres. Grâce à ces incontournables à haute teneur en fibres, vous pouvez facilement servir à vos clients une option riche en fibres

Découvrez tous  
nos produits avec  
plus de 3% de fibres

**DÉCOUVREZ**

## SLIM OAT BREAD

110 G | 20,7 CM



223651

## PLUS DEMI PAIN FITNESS

160 G | 26 CM



223369

## DEMI PAIN FRANÇAIS GRIS

180 G | 27 CM



1546000

## PETITE BOULE RUSTIQUE PAIN COMPLET

55 G | Ø 7,5 CM



220092

## PISTOLET CUIT SUR SOL GRIS

75 G | Ø 10 CM



24660000

## PAIN BAGNAT FITNESS

105 G | Ø 13 CM



225739

## NAANTA POCKET BREAD

80 G



221748

## PAIN À PARTAGER BLANC

180 G | 17x10 CM



221505

## SANDWINO WHOLEGRAIN BUN

130 G | 13X13 CM



224858

# PROPOSEZ QUELQUES RECETTES SAINES

En plus de nos produits contenant des fibres supplémentaires, nous voulons aussi vous inspirer avec des recettes plus saines. Ces recettes sont dans l'air du temps et ne comportent que cinq ingrédients au maximum, pour une préparation facile et un stock minimal. C'est aussi simple que cela !

Toutes les  
recettes saines

**DÉCOUVREZ**



## 1 SICILIAN SLIM OAT BREAD

Une recette italienne pleine de vitamines et de fibres grâce aux légumes frais et au Slim Oat Bread avec 29% d'avoine et plus de 6% de fibres.



## 2 NAANTA BLT AVEC POULET

Inspiré par le naan & la pita. Unique, artisanal et plus sain, avec plus de 3% de fibres ! Servir avec le mélange BLT classique et du poulet.



## 3 BAGNAT FITNESS BRUSCHETTA ET TARTINADE DE POIS

Végétarien et plein de fibres ! Bagnat Fitness avec plus de 6% de fibres et tartinaude de pois riche en protéines pour un sandwich plein de nutriments sains !



## 4 BAGUETTE FITNESS PLUS AU MAGRET DE CANARD FUMÉ

Baguette croustillante avec une garniture de graines. Une combinaison savoureuse avec le magret de canard fumé et la marmelade d'orange douce.



# PROPOSER DES PRODUITS SAINS. **EST AUSSI SIMPLE QUE ÇA.**

Dégustation  
et conseils gratuits  
**Contactez-nous via :**

- ☎ +32 (0)52 31 59 00
- ✉ [info@pastridor.com](mailto:info@pastridor.com)
- 🌐 [www.pastridor.com](http://www.pastridor.com)



**PASTRIDOR**

**Tirez parti de la tendance des produits sains et savoureux.**

Avec des produits riches en céréales et en fibres, et pauvres en sel et en calories, comme le Slim Oat Bread. Jetez un œil à [pastridor.com/bakinforabetterhealth](http://pastridor.com/bakinforabetterhealth)

Brand of  **Lantmännen**  
Unibake