

Mes premiers pas chez Biocoop

Quels produits choisir en rayon pour commencer en bio ? D'abord quelques produits incontournables pour le quotidien. Ensuite des produits gourmands pour se faire plaisir et diffuser la bio autour de soi. Enfin, des produits essentiels pour toutes les situations !

MES 5 INCONTOURNABLES BIO DU QUOTIDIEN SONT CHEZ BIOCOOP !

1 | Une farine à tout faire

Pour profiter des bienfaits nutritionnels des farines (notamment complètes ou semi-complètes), sans ingérer les résidus de pesticides concentrés dans l'enveloppe et le germe des grains. Pour le goût et la variété : **plus de 24 sortes de farines** différentes chez Biocoop*!

* Nombre de références de farines différentes disponibles au catalogue national Biocoop.

2 | Des fruits et légumes de saison

Pour découvrir plus de variétés et de goûts, pour favoriser les produits **frais et locaux**, et bien sûr pour éviter les résidus de pesticides*.

* 66% des fruits et 30% des légumes - testés contre la présence de résidus de pesticides, d'après le plan de surveillance et de contrôle des résidus de pesticides dans les produits d'origine végétale publié en 2012 par la DGCCRF.



3 | Une huile végétale

Pour ces acides gras de haute qualité : graines ou fruits cultivés sans pesticides, transformation par pression à froid (pas de chauffage), pas de raffinage à base de produits chimiques. Plus de **40 variétés d'huile** en rayon, assaisonnement ou cuisine.

4 | Les œufs

Pour leur excellente qualité nutritionnelle (quand les poules sont nourries au bio !), pour favoriser le bien-être animal plutôt que des poules élevées en batterie. Le chiffre «0» (certifié bio) est inscrit sur la coquille.

5 | Un gel douche

Pour prendre soin de soi et de la planète ! Avec des agents moussants d'origine naturelle pour plus de douceur, **un maximum d'ingrédients d'origine naturelle**, pas de parfums de synthèse.

MES 5 PRODUITS BIO GOURMANDS SONT CHEZ BIOCOOP !

1 | La tablette de chocolat

Pour les chocolamaniaques amateurs de saveurs et d'éthique ! À base de cacao, sucre et beurre de cacao **100 % bio ET équitable** pour tous les chocolats sélectionnés par Biocoop.



2 | Les jus de fruits à croquer

Pour profiter de 100 % pur jus aux saveurs intactes de fruits (pas de jus concentrés), déguster des jus de fruits d'origine la plus proche, découvrir des productions locales... Mais aussi des jus exotiques de préférence **bio ET équitables** (banane, mangue, ananas...).



3 | Les céréales du petit-déjeuner

Mueslis floconneux, crunchy, céréales soufflées, carrés fourrés... : de quoi varier tous les petits-déjeuners, avec des recettes ultra gourmandes, à base de céréales **cultivées en France** pour les produits de la marque Ensemble.



5 | Du thé vert, noir, blanc...

Pour profiter des subtiles saveurs du thé, **sans les résidus de produits chimiques** ! Car les produits chimiques épandus sur les cultures non bio restent sur les feuilles, qui ne sont pas lavées avant séchage, et infusent directement dans la tasse...



MES 5 ESSENTIELS BIO POUR CHAQUE SITUATION !

... Pour mon bébé

Des petits pots bio : pour la qualité des ingrédients, les saveurs variées et originales, la grande richesse en nutriments, le choix de préparations sans allergènes... Bref, pour offrir le meilleur à mon bout'chou !



... Pour la maison

Un produit ménager écologique, pour nettoyer la maison **sans polluer la planète** ! À base de matières premières renouvelables, une biodégradabilité optimale, pas d'ingrédients agressifs pour la peau.



... Pour l'heure du café

La pause café, elle est **100 % bio** bien sûr ! Pour savourer des arômes intenses, éviter le café bourré d'engrais, soutenir l'activité des petits producteurs (**100 % des cafés chez Biocoop sont bio ET équitables**).

... Pour ne pas arriver les mains vides

Les vins bio font résonner le terroir à l'état pur ! Exit les produits chimiques : la culture des vignes en bio respecte l'environnement et la vinification limite l'emploi d'additifs. (Mais il reste à consommer avec modération...).



Plus de 380 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne consommateurs au **0 800 807 102** Service à appel gratuit



Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé. Biocoop - SAC Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Frenay 75114 Paris - 382 391 750 (NCS) Paris - Gestion Agence Centrale - Profitez ! Stéphane d'Almeida, Benjamin Beck, Jean-Luc Bédier, Marion Cordonnier, Christophe Doucet, Renaud Dubuis, Fabrice Gally, iStock, PhotoBis, Luc Robin, Stéphane Stock, Pascale Solano, Penny Villatoro, EFC - Imprimé par Les Ateliers de l'Imprimerie 121 75 00211 CHATEAULAIN (33) 02X, entreprise imprim'Veil (gestion des déchets d'imprimerie dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 2/2016.

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



Mes fruits et légumes du moment

LÉGUMES

On se jette sur les premiers : artichauts, asperges blanches, courgettes, légumes primeurs en botte, oignons blancs... **Et toujours de saison** : blettes, brocolis, carottes, céleris-branches, champignons, choux-chinois, choux-fleurs, épinards feuilles, fenouils, poireaux, radis, salades...

FRUITS

On se jette sur les premières fraises (si la météo a été clémente !) **Et toujours de saison** : agrumes, bananes, kiwis, pommes.



« En avril, n'épluche pas les légumes bio d'un fil... et profite de leurs bienfaits nutritionnels tout en évitant les pesticides de synthèse ! »