

santé & plaisir

Le meilleur de la Crète
santé & plaisir

Adoptez
le régime crétois !

Le meilleur de la Crète

- Basile LYKAKIS
-
- Port. 06 05 17 52 92
- E-mail : basile.lykakis@orange.fr



Votre capital santé, c'est sacré !

Le secret de bien-être et de longévité des Crétois est lié à leur régime alimentaire riche en huile d'olive. **Ses vertus sont uniques**, elle est recommandée par de nombreux diététiciens :

- Contient des vitamines et des anti-oxydants qui exercent un effet protecteur contre le cancer du sein, de la prostate, du colon et du tractus digestif
- Protège le corps des maladie cardio-vasculaires
- Préviend l'apparition du diabète sucré
- Préviend l'ostéoporose et la perte de mémoire

Les clefs du régime Crétois :

- De l'huile d'olive de qualité à la place du beurre et de la crème
- Des sucres naturels
- Des légumes secs et verts
- Des céréales, du poisson, moins de viande
- Des féculents (riz, pâtes), des fruits, des laitages à base de lait de chèvre ou de brebis.

La famille Mihelakos produit à Kolimbari sans doute l'une des meilleures huiles d'olive de Crète d'Appellation d'Origine Protégée

Très appréciée par les Crétois, cette huile est sans doute l'une des meilleures huiles d'olive de Crète.

Ce n'est pas un hasard :

- Elle est produite avec les seules olives du terroir de Kolimbari au nord ouest de la Crète
- Pure, donc sans ajout d'autres huiles, elle a un taux d'acidité naturel inférieur à 0,8%
- Son goût fruité est dû à l'exposition des oliviers qui surplombent la Méditerranée

Second allié de votre capital santé : le miel

Les Crétois utilisent également le miel de thym qui stimule les fonctions digestives, tonifie et facilite la récupération physique.

Les ruches de la famille Coumis sont installées dans les montagnes du nord-ouest de la Crète, dans la région de Chania. C'est ce qui fait toute la différence.

Eloignées des pollutions, les abeilles profitent pleinement d'un climat sain et d'une végétation composée essentiellement de thym et d'herbes sauvages. **Son goût est vraiment unique.**



■ Huile d'olive

- 1 L
- 75 cl BIO
- Bidon métallique 5 L
- Bidon métallique 3 L
- Bidon métallique 75 cl
- Bidon métallique 50 cl

■ Miel de thym

- 500 g

