



...ADDING FIBRE HAS NEVER BEEN **EASIER**

with Valley Kitchen **FLAX FLOUR**

Valley Kitchen flax flour gives your recipes a nutritional boost

Valley Kitchen finely milled and sifted flax products contain all the nutritional value of whole flax seeds. Our cold milling process releases all the nutritional benefits while maintaining the stability of the fats for many months. Flax is an exceptional source of fibre, omega-3 fat, protein, and anti-oxidants. A diet high in fibre has been shown to help manage natural bowel function, control blood sugars, and reduce LDL cholesterol. Omega-3 fats have been shown to protect against cardiovascular disease, reduce inflammation, and improve renal function.

Are you using commercial, complete pancake mix? Did you know you can just add flax to make your pancakes especially hearty and nutritious? Here's how.

Pancakes using commercial complete pancake mix recipe

Yield: 8 pancakes (4 servings of 2 pancakes each person)

Recipe
(tested using a commercial, complete buttermilk pancake mix)

- water or milk 1 ¼ cups 315 ml
- flax flour ½ cup 50 g
- cinnamon ½ tsp 2.5 ml
- apple sauce 1/8 cup 30 ml
- commercial pancake mix 1 cup 250 ml
- vegetable oil for the griddle, as required.

*For optional ingredients, see below.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 pancakes pour 2 crêpe	
Calories 175	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Total Fat / Lipides 2.6 g	3 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Omega-6 / omega-6 0 g	
Omega-3 / omega-3 0.2 g	
Monounsaturated/monoinsaturés 0.9 g	
Total Carbohydrate / Glucidés 33 g	
Fibre / Fibres 2 g	6 %
Sugars / Sucres 1 g	3 %
Protein / Protéines 4.6 g	
Cholesterol / cholestérol 9 mg	
Sodium 534 mg	23 %
Potassium 162 mg	3 %
Calcium 112 mg	9 %
Iron / Fer 1.4 mg	8 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot.
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.



Simply add 1 to 2 Tablespoons directly into hot or cold cereal, muffins, cookies, bread, yogurt, or applesauce.

Ingredients: Flaxseeds

- Package size 6 kg
- Recommended serving 2 Tbsp (15 g)
- 400 servings in each 6 kg package
- Approximate cost \$0.15 / serving

Great results from a very small investment

Source of omega-3 fatty acids

High in fibre

Source of protein

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 Tbsp (15 g) pour 2 c. à soupe (15 g)	
Calories 70	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Total Fat / Lipides 6 g	9 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	3 %
Polyunsaturated / Polyinsaturé 4 g	
Omega-6 / omega-6 1 g	
Omega-3 / omega-3 3 g	
Monounsaturated/monoinsaturés 1 g	
Total Carbohydrate / Glucidés 6 g	
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 21 mg	0 %
Calcium 5 mg	0 %
Iron / Fer 0.27 mg	2 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot.
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.

Procedure

1. Measure all ingredients into a bowl.
 2. Mix to blend.
 3. Heat and lightly oil the griddle.
 4. Ladle ¼ cup (60 ml) onto the hot griddle. Flip when the bottom is firm and the top is bubbly.
- For an attractive, nutritious meal, serve with fruit, bioactive yogurt, and syrup.

Make mine chocolate (optional ingredients)!

Make these pancakes an extra special treat by adding:

- Cocoa, sifted ¼ cup 60 ml
- Sugar ¼ cup 60 ml
- Water ¼ cup 60 ml

Add with the other ingredients before mixing.



Freeman Signature (Broker)
service@freemancan.com
888-641-2040 ext. 1

For additional health care recipes visit
<https://www.flaxflour.com/pages/health-care>



...AJOUTER DES FIBRES N'A JAMAIS ÉTÉ

PLUS FACILE

avec Valley Kitchen

FARINE DE LIN

La farine de lin Valley Kitchen donne un coup de pouce nutritionnel à vos recettes

Les produits de lin finement moulus et tamisés de Valley Kitchen contiennent toute la valeur nutritionnelle des graines de lin entières. Notre procédé de broyage à froid libère tous les bienfaits nutritionnels tout en maintenant la stabilité des graisses pendant de nombreux mois.

Le lin est une source exceptionnelle de fibres, d'acides gras oméga-3, de protéines et d'antioxydants. Il a été démontré qu'une alimentation riche en fibres aide à gérer la fonction intestinale naturelle, à contrôler la glycémie et à réduire le cholestérol LDL. Il a été démontré que les acides gras oméga-3 protègent contre les maladies cardiovasculaires, réduisent l'inflammation et améliorent la fonction rénale.



Ajoutez simplement 1 à 2 cuillères à soupe directement dans des céréales chaudes ou froides, des muffins, des biscuits, du pain, du yaourt ou de la compote de pommes.

Ingrédients : graines de lin
Taille du colis 6 kg
Portion recommandée 2 cuillères à soupe (15 g)
400 portions dans chaque paquet de 6 kg
Coût approximatif 0,15 \$ / portion

D'excellents résultats avec un très petit investissement

Source d'acides gras oméga-3

Riche en fibres

Source de protéines

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 Tbsp (15 g) pour 2 c. à soupe (15 g)	
Calories 70	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Total Fat / Lipides 6 g	9 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	3 %
Polyunsaturated / Polyinsaturé 4 g	
Omega-6 / omega-6 1 g	
Omega-3 / omega-3 3 g	
Monounsaturated/monoinsaturés 1 g	
Total Carbohydrate / Glucidés 6 g	
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 21 mg	0 %
Calcium 5 mg	0 %
Iron / Fer 0.27 mg	2 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot.	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.	

Utilisez-vous un mélange à crêpes complet du commerce ? Saviez-vous que vous pouvez ajouter simplement du lin pour rendre vos crêpes particulièrement copieuses et nutritives ? Voici comment.

Crêpes à l'aide commerciale complète recette de mélange à crêpes

Rendement : 8 crêpes (4 portions de 2 crêpes chaque personne)

Recette

(testé à l'aide d'un produit commercial, complet mélange à crêpes au babeurre)

- eau ou lait 1 ¼ tasse 315 ml
- farine de lin ½ tasse 50 g
- cannelle ½ cuillère à café 2,5 ml
- compote de pommes 1/8 tasse 30 ml
- mélange à crêpes du commerce 1 tasse 250 ml
- huile végétale pour la plaque chauffante, au besoin.

*Pour les ingrédients facultatifs, voir ci-dessous.

Procédure

1. Mesurez tous les ingrédients dans un bol.
 2. Mélangez pour mélanger.
 3. Faites chauffer et huilez légèrement la plaque chauffante.
 4. Versez ¼ tasse (60 ml) sur la plaque chauffante. Retourner quand le fond est ferme et le dessus bouillonne.
- Pour un repas attrayant et nutritif, servez avec fruits, yaourt bioactif et sirop.

Préparez mon chocolat (ingrédients facultatifs) !

Faites de ces crêpes un régal très spécial en ajoutant :
Cacao tamisé ¼ tasse 60 ml
Sucre ¼ tasse 60 ml
Eau ¼ tasse 60 ml
Ajouter avec les autres ingrédients avant de mélanger.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 pancakes pour 2 crêpe	
Calories 175	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Total Fat / Lipides 2.6 g	3 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Omega-6 / omega-6 0 g	
Omega-3 / omega-3 0.2 g	
Monounsaturated/monoinsaturés 0.9 g	
Total Carbohydrate / Glucidés 33 g	
Fibre / Fibres 2 g	6 %
Sugars / Sucres 1 g	3 %
Protein / Protéines 4.6 g	
Cholesterol / cholestérol 9 mg	
Sodium 534 mg	23 %
Potassium 162 mg	3 %
Calcium 112 mg	9 %
Iron / Fer 1.4 mg	8 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot.	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.	



Freeman Signature (Courtier)
service@freemancan.com
888-641-2040 ext. 1

Pour d'autres recettes de soins de santé, visitez
<https://www.flaxflour.com/pages/health-care>