

# les 6 aliments qui apporteront les protéines à vos cheveux



01 la spiruline



02 le soja



03 les graines de  
chanvre



04 le sarrasin



.....

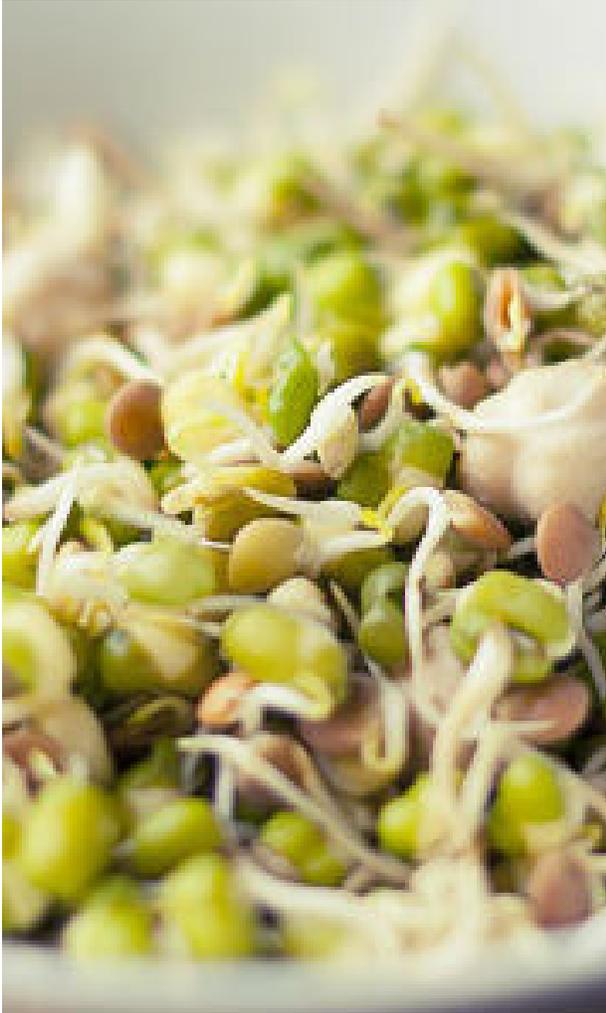
la suite dans  
votre livre

# VOICI CES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

## RAPPEL

les protéines sont bons pour le corps mais aussi pour la santé du cheveu. je vous donne les aliments qui seront bons pour vos cheveux si ils sont en manquent de protéines.

Donc vous pouvez vous procurez ces aliments au marché ou dans les grandes surfaces



“

le soja

pour 100 g de  
soja vous aurez  
36 g de  
protéines de  
protéines. c'est  
pas mal

---



“

le son d'avoine  
vous pouvez le  
remplacer par les  
flocons d'avoine, si  
vous n'en avez pas.  
pour 100g d'avoine,  
vous avez 13 g de  
protéines. c'est pas  
négligable

---



“

la spiruline  
c'est le meilleur en  
protéines. il en  
contient beaucoup.  
pour 100g de  
spiruline, vous avez  
65g de protéines. il  
apporte beaucoup

---



“

les graines de  
chanvre.

pour 100 g de  
graines de  
chanvre, vous  
avez 26g de  
protéines





“

l'arachide  
pour 100g de  
d'arachide, vous  
avez 25,9 de  
protéines.





“ le quinoa  
pour 100g de  
Quinoa, vous  
avez 14g de  
protéines. une  
source non  
négligeable

---



“

l'oeuf

même l'oeuf qui est beaucoup cité comme source de protéines est le plus faible de tous les ingrédients que j'ai cité car pour 100g d'oeus, il y'a tout juste 12 g de protéines

---



**je vous ai donné quelques idées pour apporter des protéines à vos cheveux. de tous ces ingrédients cités, la spiruline est le meilleur pour vous apporter les protéines. pour en procurer, je vais sur site d'aroma zone**

**BY ENTRETIEN DE CHEVEUX AFRO ET BEAUTÉ**

