BIES®

www.bies.net.pl

Catalogue de produits

Qualités de nos produits

Les qualités des légumes lacto-fermentés étaient connues en Pologne depuis des siècles – en effet la tradition de faire fermenter les légumes date depuis très longtemps. Aujourd'hui on apprécie non seulement les qualités gustatives mais aussi les propriétés bénéfiques de ces produits pour la santé.

- les légumes lacto-fermentés sont très riches en vitamines – le procédé de fermentation rend les aliments riches en vitamines du groupe B qui favorisent le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides. À part cela les aliments fermentés sont riches en antioxydants – A, C, E (vitamines jeunesse), vitamine PP et K ;
- les légumes fermentés sont une source des minéraux nécessaires pour une bonne santé de l'organisme – calcium, magnésium, potassium et fer ;
- le procédé de fermentation libère aussi de l'acide lactique qui favorise le métablisme et permet d'évacuer les toxines et d'améliorer le transit intestinal ;
- les légumes fermentés renforcent notre microbiote – nous protègent contre le développement excessif des bactéries putréfactives, aident l'organisme à lutter contre les inflammations ;
- la consommation systématique des aliments fermentés aide à réduire le taux de mauvais cholestérol et a un effet favorable sur la tension artérielle ;
- les légumes fermentés sont peu caloriques et augmentent la sensation de satiété grâce à leur teneur en fibres, pour cela ils peuvent être consommés lorsqu'on souhaite perdre du poids, les fibres permet aussi d'éviter les constipations ;
- la consommation systématique des aliments fermentés aide à diminuer les allergies alimentaires (surtout l'intolérance au lactose) ;
- la consommation des aliments fermentés est recommandée pendant la grossesse – leur consommation a un effet bénéfique pour l'immunité de l'enfant ;
- dans les brassicées fermentées on a découvert en plus des composés ayant des propriétés anti-cancer – il est conseillé de consommer du choux blanc lacto-fermenté et du jus de choucroute ;
- l'introduction des aliments fermentés dans son régime peut avoir des effets bénéfiques sur la santé psychique – les aliments fermentés sont utilisés pour prévenir la dépression mais aussi en cas de concentration affaiblie ou en cas d'épuisement ;

Même si on met à côté les propriétés bénéfiques des aliments fermentés pour notre santé il vaut bien les introduire dans notre régime alimentaire si on souhaite... prendre soin de notre beauté. Les aliments fermentés chassent les toxines de notre organisme mais ils ont aussi des effets favorables sur notre peau, nos cheveux et nos ongles.

Choux rouge lacto-fermenté

Poids net:

650 g

Poids net égouté:

450 g

Ingrédients : choux rouge (96%), pomme, raifort, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date sur la soudure. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit	% d'AJR* par portion de 100 g de produit
Valeur énergétique	120 kJ/31 kcal	1,5 %
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,0 g	0% 0%
Glucides **dont sucres**	7,0 g 3,8 g	2,7 % 4,2 %
Protéines	1,4 g	2,8%
Sel	0,2 g	3,3 %

***AJR** – apport journalier recommandé à un adulte (8400 kJ/2000 kcal)

Choucroute aux champignons de Paris

Poids net:

650 g

Poids net égouté:

450 g

Ingrédients : choux blanc (96%), champignons de Paris, carotte, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date sur la soudure. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Choucroute

Poids net:

600 g

Poids net égouté:

450 g

Ingrédients : choux blanc (96%), carotte, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date en haut de l'emballage. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Choucroute (pot en plastique PET)

1
PETE

PRODUIT NON PASTEURISÉ

Poids net:

1000 g

Poids net égouté:

800 g

Ingrédients : choux blanc (96%), carotte, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Choucroute

Poids net:

1,1 kg

Poids net égouté:

800 g

Ingrédients : choux blanc (96%), carotte, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date en haut de l'emballage. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Choucroute

Poids net égouté:

5 kg

Ingrédients : choux blanc (96%), carotte, sel, conservateur : sorbate de potassium E202

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Concombres lacto-fermentés sans conservateurs

Poids net:

650 g

Poids net égouté:

450 g

Ingrédients : concombres (69,2%), saumure (30,8%) (eau, ail, aneth, feuille de laurier, piment de la Jamaïque, raifort, sel)

À consommer de préférence avant : date sur la soudure. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	2,0 g

Concombres lacto-fermentés râpés sans conservateurs

Poids net:

300 g

Ingrédients : concombres lacto-fermentés râpés

À consommer de préférence avant : date sur la soudure. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	2,0 g

Concombres lacto-fermentés (pot en plastique PET) sans conservateurs

1
PETE

PRODUIT NON PASTEURISÉ

Poids net:

1000 g

Poids net égouté :

600 g

Ingrédients : concombres (69,2%), saumure (30,8%) (eau, ail, aneth, feuille de laurier, piment de la Jamaïque, raifort, sel)

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	2,0 g

Concombres lacto-fermentés sans conservateurs

Poids net:

1000 g

Poids net égouté:

600 g

Ingrédients : concombres (69,2%), saumure (30,8%) (eau, ail, aneth, feuille de laurier, piment de la Jamaïque, raifort, sel)

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	2,0 g

Concombres lacto-fermentés sans conservateurs

Poids net égouté:

3 kg

Ingrédients : concombres (69,2%), saumure (30,8%) (eau, ail, aneth, feuille de laurier, piment de la Jamaïque, raifort, sel)

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	2,0 g

Concombres lacto-fermentés à faible teneur en sel sans conservateurs

Poids net:

650 g

Poids net égouté:

450 g

Ingrédients : concombres lacto-fermentés à faible teneur en sel (69,2%), saumure (30,8%) (eau, ail, aneth, feuille de laurier, piment de la Jamaïque, sel, raifort)

À consommer de préférence avant : date sur la soudure. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	45 kJ/11 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	1,9 g 0,7 g
Protéines	0,6 g
Sel	1,0 g

Jus de choucroute

1 PETE

Capacité d'un emballage:

500 ml

Ingrédients : jus de choucroute

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	50 kJ/ 12 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,2 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	3,4 g 0,3 g
Protéines	1,1 g
Sel	0,55 g

Bortsch à base de betteraves rouges fermentées. Sans conservateurs.

1 PETE

Capacité d'un emballage:

500 ml

Contenu net:

495 ml

Ingrédients : eau, betterave rouge, céléri-rave, ail, sucre, sel, piment de la Jamaïque, feuille de laurier

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C
Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	32 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0 g 0 g
Glucides **dont sucres**	7 g 7 g
Protéines	0,7 g
Sel	0,5 g

Żurek de campagne. Sans conservateurs.

1 PETE

Capacité d'un emballage:

500 ml

Contenu net:

490 ml

Ingrédients : eau, farine de seigle, ail, levain

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	39 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,3 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	6 g 0,2 g
Protéines	1,5 g
Sel	0,0045 g

Préparation : Verser le contenu de la bouteille dans deux litres de bouillon de viande fumée et faire cuire pendant environ 5 minutes.
Assaisonnement : Ajouter des champignons de Paris sautés, de l'oignon, du poivre et du sel.

Bortsch blanc. Sans conservateurs.

1
PETE

Capacité d'un emballage:

500 ml

Ingrédients : eau, farine de blé, farine de seigle, ail, levain

À consommer de préférence avant : date sur l'étiquette. La date de durabilité minimale est à la fois le numéro du lot.

Conserver à une température de 0°C à +18°C

Fabriqué en Pologne

Valeur nutritionnelle	de 100 g de produit
Valeur énergétique	334kJ/79 kcal
Matières grasses **dont acides gras**	0,4 g 0,1 g
Glucides **dont sucres**	16,0 g 0,4 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,0 g

Fonction et présence d'E202 dans les aliments

Le sorbate de potassium est un additif alimentaire, il est présent aussi dans les produits de beauté et même dans les médicaments. Chimiquement il s'agit d'un composé faisant partie des acides gras. La fonction principale d'E202 est d'éviter le développement des champignons, des levures et des moisissures.

Le sorbate de potassium joue un rôle particulier dans les aliments fermentés et lacto-fermentés. Il est utilisé pour arrêter le processus de fermentation – grâce à cela les sachets (et d'autres récipients contenant des aliments fermentés) ne gonflent pas. Le sorbate de potassium ne change pas les valeurs gustatives des produits.

Le sel de potassium de l'acide sorbique est présent aussi dans l'environnement naturel – dans les fruits du sorbier qui peuvent être transformés de différentes façons.

On peut retrouver l'additif E202 dans plusieurs produits alimentaires qui, en absence de ce composant, seraient exposés à la fermentation précoce et à la pourriture.

Ces produits alimentaires sont entre autres :
- le pain et la pâtisserie, les gâteaux congelés ;
- les produits en chocolat,
- les confitures de fruits et légumes prêtes à consommer,
- les légumes en conserve ;
- les fruits confits ;
- le lait de soja et les produits à base de soja ;
- les garnitures prêtes à utiliser, les sauces pour salades ;
- les yaourts, les fromages, les boissons probiotiques ;
- les pâtes à tartiner à base de fromage, d'autres produits de traiteur ;
- les gelées, les bonbons gélifiés ;
- les boissons sans alcool, y compris celles gazeuses ;
- les huiles et les margarines ;

Le sorbate de potassium est utilisé aussi en tant que substance favorisant le processus de conservation des poissons – leur séchage ou fumage. Il est utilisé aussi en tant qu'additif dans le processus de traitement thermique des viandes.

Sans effets secondaires pour la santé

Sans effets secondaires pour la santé
Le sorbate de potassium n'a pas d'effets secondaires si aucune norme n'est dépassée. La consommation journalière du sorbate de potassium doit être de 25 mg par kilogramme du poids au maximum. La teneur en ce composé n'atteignant pas de valeurs importantes la consommation des concombres lacto-fermentés, du choucroute ou du jus de betteraves lacto-fermentées et de choucroute est totalement sûre.

L'additif E202 peut-il être nocif ? Les études démontrent qu'il est un des conservateurs les plus sûrs, que les produits contenant cet additif peuvent être consommés par les enfants et par les femmes enceintes. Le sorbate de potassium ne s'accumule pas dans l'organisme humain, il est décomposé et transformé en énergie (comme tous les acides gras). Uniquement chez les personnes allergiques on peut observer d'éventuels effets secondaires.

Kapusta
kiszona
BIES
Sauerkraut
BIES

Kapusta
kiszona
BIES
Sauerkraut
BIES

Ogórki
kiszone
BIES
Cucumbers
in brine
Salzgurken
BIES

BIES®

www.bies.net.pl

P.P.H."BIES" S.C.
JAROSŁAW, MATEUSZ, MARTA BIES

ul. Kęcki Las 1
43-332 Pisarzowice

NIP 937 22 62 221
REGON 072311630

www.bies.net.pl
bies@bies.net.pl

+48 604 434 184
+48 33 827 42 76