

Yakult, une bouteille par jour !



Yakult

Depuis plus de 80 ans

Yakult est une délicieuse boisson lactée contenant des milliards de *Lactobacillus casei* Shirota. Des millions de personnes dans le monde l'intègrent dans leur routine quotidienne. En effet, plus de 35 millions de bouteilles de Yakult sont consommées chaque jour dans 38 pays.

Saviez-vous que Yakult existe déjà depuis plus de 80 ans ? Le Dr Minoru Shirota, un scientifique japonais, a mis au point cette boisson lactée fermentée en 1935. Depuis lors, la bouteille a changé, mais la recette est restée identique.



Savourez chaque jour une bouteille de Yakult

Ce sont souvent les petites choses de la vie qui enrichissent votre journée : le sourire d'un enfant, les rayons de soleil sur votre peau, une petite balade dans la nature et bien d'autres choses encore !

Une bouteille de Yakult fait partie des petites habitudes quotidiennes.



Si petite, mais tellement spéciale

Chaque bouteille de Yakult contient au minimum 6,5 milliards de bactéries *Lactobacillus casei* Shirota (LcS). Ces bactéries sont présentes uniquement dans Yakult et arrivent vivantes dans les intestins. Ces bactéries lactiques doivent leur nom à leur créateur : le Dr. Minoru Shirota, un scientifique qui a obtenu son diplôme de médecine à l'université de Kyoto au Japon. En 1930, il parvient à sélectionner et cultiver une souche de bactéries suffisamment robustes pour arriver vivantes dans les intestins. En 1935, il met au point une délicieuse boisson lactée fermentée désormais connue dans le monde entier. Chaque bouteille contient minimum 6,5 milliards de bactéries LcS.



Les bactéries, vos plus petites amies !

Les bactéries ont une très longue histoire derrière elles. Elles vivent sur terre depuis des millions d'années, remplissent différentes fonctions et sont également omniprésentes.

On les retrouve véritablement partout : que ce soit sur et dans le corps humain, sur un smartphone, dans un sac, dans l'air, sur terre ou dans l'alimentation. Il est néanmoins impossible de les distinguer à l'œil nu. De plus, il existe certaines sortes de bactéries avec lesquelles il ne vaut mieux pas trop sympathiser. D'autres, en revanche, sont importantes pour nous. À titre d'exemple, certains types de bactéries nous aident en permanence à digérer les aliments ou à évacuer les déchets. La quantité de bactéries dans notre corps est au moins égale à celle de nos cellules. Chaque personne en possède des milliards ! La plupart se trouvent dans les intestins et forment la flore intestinale, également appelée « microbiote intestinal ».



Vous avez envie de savoir qui sont vos plus petites amies ? Surfez sur www.yakult.be afin de demander votre exemplaire gratuit du livret Yakult sur le monde de l'invisible.

Savourez Yakult au quotidien

Avec Yakult, faites en sorte que chaque journée soit une réussite. Yakult est disponible en trois variétés : il y en a donc pour tous les goûts !



Vous aimez un mode de vie sain et une alimentation équilibrée ? Dans ce cas, Yakult est votre partenaire idéal.

Yakult Original : depuis 1935

Ingrédients : eau, lait écrémé, sirop de glucose-fructose, sucre, maltodextrine, arômes et les bactéries *Lactobacillus casei* Shirota.



Valeurs nutritionnelles moyennes (bouteille de 65 ml) :

Énergie	182 kJ / 43 kcal
Matières grasses	0.0 g
▶ dont acides gras saturés	0.0 g
Glucides	10.0 g
▶ dont sucres	8.8 g
Protéines	0.8 g
Sel	0.03 g

Yakult Light : moins de sucres, moins de calories

Ingrédients : eau, **lait** écrémé, édulcorant : sirop de maltitol, sirop de glucose-fructose, épaississant : polydextrose, arômes, édulcorant : glycosides de stéviol (édulcorant d'origine naturelle) et les bactéries *Lactobacillus casei* Shirota.



Valeurs nutritionnelles moyennes (bouteille de 65 ml) :

Énergie	111 kJ / 27 kcal
Matières grasses	0.0 g
▶ <i>dont acides gras saturés</i>	0.0 g
Glucides	8.8 g
▶ <i>dont sucres</i>	2.9 g
Protéines	0.8 g
Sel	0.03 g

Yakult Plus : fibres et vitamine C

Ingrédients: eau, **lait** écrémé, édulcorants : sirop de maltitol, dextrine, sirop de glucose-fructose, arômes, vitamine C (acide ascorbique), édulcorant : glycosides de stéviol (édulcorant d'origine naturelle) et les bactéries *Lactobacillus casei* Shirota.



Consommé dans le cadre d'une alimentation saine, Yakult Plus fournit 15% de l'apport de référence en Vitamine C. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Valeurs nutritionnelles moyennes (bouteille de 65 ml) :

Énergie	125 kJ / 30 kcal
Matières grasses	0.0 g
▶ <i>dont acides gras saturés</i>	0.0 g
Glucides	6.8 g
▶ <i>dont sucres</i>	2.7 g
Protéines	0.8 g
Fibres alimentaires	2.1 g
Sel	0.03 g
Vitamine C	12.0 mg (15%*)

* 15 % de l'apport de référence

Questions les plus fréquemment posées sur Yakult

Quel est le meilleur moment de la journée pour boire Yakult ?

Quand vous voulez ! Beaucoup de personnes intègrent Yakult dans leur rituel du petit-déjeuner.

À quelle fréquence puis-je boire Yakult ?

Nous recommandons de consommer une bouteille par jour, mais rien ne vous empêche d'en prendre plus évidemment.

Yakult contient-il des colorants artificiels ?

Non. Yakult doit sa couleur au processus naturel de caramélisation du lait qui se produit quand celui-ci est chauffé durant la production.

Questions les plus fréquemment posées sur Yakult

Yakult peut-il être consommé avec d'autres aliments ?

Oui. Yakult peut être consommé avec des céréales au petit-déjeuner, intégré dans des smoothies et milkshakes ou mélangé à d'autres boissons et aliments froids. N'ajoutez jamais Yakult à des boissons ou aliments chauds, car la chaleur peut détruire une partie des bactéries.

Quelle est la quantité de cholestérol contenue dans Yakult ?

Yakult ne contient pas de cholestérol.

Yakult convient-il...

... aux femmes enceintes ou qui allaitent?

Yakult peut être consommé dans le cadre d'une alimentation normale et équilibrée, sauf avis contraire de votre médecin ou diététicien(ne).

... aux personnes qui prennent des antibiotiques ?

Oui. Il n'y a aucun danger à prendre Yakult en même temps que des antibiotiques.

... aux personnes allergiques au lait ?

Yakult contient du lait écrémé et ne peut dès lors pas être consommé par les personnes allergiques au lait.

Yakult convient-il...

... aux personnes intolérantes au lactose ?

Yakult contient une petite quantité de lactose (environ 1 gramme par bouteille). Il convient dès lors à la plupart des personnes intolérantes au lactose. Consultez votre médecin ou diététicien(ne) pour de plus amples informations.

...aux diabétiques ?

Yakult convient aux diabétiques dans le cadre d'une alimentation normale et équilibrée. Une bouteille de Yakult Light (bleue) contient seulement 2,9g de sucres et une bouteille de Yakult Plus (verte) 2,7g de sucres. Yakult peut faire partie de l'apport total de glucides.

Yakult se tient à votre disposition

Vous avez des questions concernant Yakult ?

Nos conseillers Yakult se feront un plaisir de vous aider :

Yakult Belgium N.V./S.A.
The Crescent
Route de Lennik 451
1070 Bruxelles

☎ 0800 – 13 621
✉ info@yakult.be
🌐 www.yakult.be
📍 Rendez-nous visite sur FB



Yakult

Yakult Belgium N.V./S.A.

The Crescent - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles

0800 13 621 ou www.yakult.be

