



**O VERDADEIRO
PÃO NÃO
É VILÃO!**

JULES

Você sabe quais são os benefícios dos pães da **Jules**?

Eles são feitos com ingredientes selecionados e com **fermentação natural** a partir de um *levain* que foi criado junto com a padaria, em 2017.

As diversas farinhas que usamos são **100% trigo** e são uma fonte importante de carboidratos complexos, fibras, proteínas vegetais, vitaminas e micronutrientes.



JULES

Além disso, todos os produtos artesanais da **Jules**, como nossos pães, nossa charcutaria, confeitaria ou viennoiserie, **dispensam melhoradores e aditivos químicos**, muito usados em produtos industrializados.

Tudo isso faz com que nossos pães sejam um alimento completo, livre de gordura (a farinha contém menos de 1% de lipídios), que faz bem para a saúde e é comprovadamente essencial para uma alimentação equilibrada.

JULES



OS SEGREDOS DOS NOSSOS PÃES?



JULES

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

As nossas massas são batidas lentamente e preservam os carboidratos complexos das nossas farinhas. Esses carboidratos são digeridos aos poucos pelo nosso corpo e fornecem a energia necessária para o dia-a-dia.

Os pães com fermentação natural da **Jules** têm um índice glicêmico baixo e **são aliados de dietas.**

JULES

Os nossos pães 100% integrais ou rústicos são até mesmo **recomendados por médicos** para pessoas com diabetes.

Estes carboidratos complexos também são necessários ao funcionamento do nosso cérebro e do nosso sistema nervoso central e contribuem para a nossa concentração.



JULES

FIBRAS

As fibras presentes nas farinhas utilizadas pela **Jules** ajudam a **melhorar o trânsito intestinal**, evitando constipação e reduzindo o risco de câncer de cólon.

Elas também ajudam a manter níveis saudáveis de colesterol, gordura e açúcar no sangue, melhorando o controle da glicemia em pessoas diabéticas.

Um quarto da nossa “baguette de *tradition française*”, carro chefe da casa, oferece 35% das fibras diárias em uma alimentação saudável.

JULES

PROTEÍNAS

Os pães da **Jules** contêm entre 10% e 13% de proteína vegetal, fazendo dele o alimento cerealista **mais rico em proteína**, ideal para pessoas que seguem dietas de pouca ou nenhuma proteína animal.

É bom lembrar que os pães da **Jules** são feitos apenas de farinha, água e sal e, por isso, **são produtos veganos**.



JULES

MICRONUTRIENTES

Os pães da **Jules** têm **alto valor nutricional** e são ótimas fontes de vitaminas e minerais, como o grupo de vitaminas B, vitamina E, ferro, fósforo, magnésio, potássio e cálcio, que aumentam a imunidade e garantem que nosso corpo funcione bem.



JULES

O FERMENTO NATURAL DA JULES E OS SEUS BENEFÍCIOS

O *levain*, fermento natural em francês, é criado ao misturar água, farinha e suco de uma fruta fermentada (como maçã ou uva) e deixar a combinação exposta aos microorganismos presentes ao nosso redor: na farinha, na água, no ar e até no recipiente onde o pão é feito.



JULES

Nosso *levain*, que nasceu junto com a **Jules** em 2017, é alimentado diariamente com farinha e água.

Com ele, produzimos nossos pães em um processo de fermentação lenta, que pode levar entre 24 e 48 horas.



JULES

O fermento natural apresenta vários benefícios. O mais importante é que ele torna os **pães mais digeríveis.**

O fermento natural é ácido e, durante o longo processo de fermentação em nossas câmaras de fermentação, a massa tem seu PH diminuído e desenvolve uma acidez que ajuda na pré-digestão do glúten.

Dessa forma, pessoas que são mais afetadas por pães industrializados e quem não é celíaco pode comer pães de fermentação natural com **mais prazer e segurança.**

JULES

O benefício mais imediato é o **sabor muito mais agradável** e mais sutil do que o do pão de fermento comercial.

O *levain* cria uma crosta mais crocante e grandes buracos no miolo do pão, trazendo um aspecto rústico.

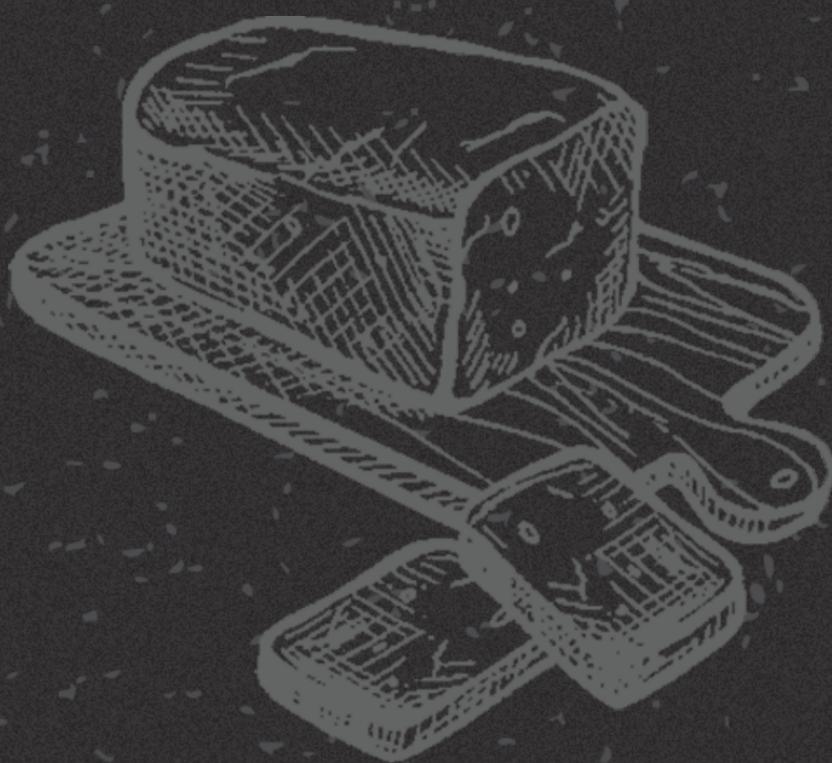
O pão de fermento natural também pode ser **conservado por muito mais tempo** que pães de fermento comercial. Enquanto um pão rústico, de fermento natural, dura até uma semana, pães comerciais perdem a textura e o sabor em menos de um dia.

JULES

Uma dica é guardar os pães de fermentação natural da **Jules** no congelador.

Peça o seu pão fatiado nas nossas casas. As fatias tostadas fazem um café da manhã excelente e saudável!

Saia da nossa padaria de **corpo e consciência leves.**



JULES



**NÃO LUTE
CONTRA O
GLÚTEN!**



fermente ele!

JULES