

Sprouting - The easy way!

With Michael

Group A

1 cuillère à table S.

- Fèves Adzuki
- Fèves Mung
- Lentilles Complètes
(Rouges & Vertes)
- Fenugrec
- Garbanzo
(pois chiches)
- Citrouilles
(papitia)
- Tournesol écaillé
- Millet
- Quinoa
- *ainsi que Toutes
les Fèves, Noix et
Légumineuses

- Hulled – sans écaille
- Un-Hulled – avec écaille

*Contenant remplir
1/3 avec graines sèches.

Tremper

*Glace ou
Stainless Steel

*Submerger
sous l'eau

24 hrs.

12 hrs.

Germer

Rincer les
Graines
3 X /jour

Rincer les
Graines
3 X /jour

48 hrs.

3 jours

Vert

Bien Arroser
3 X / jour
*Lumière
indirect

0

3-4 jours

*Séparer les germinations pour verdire!
(étendre sur un plateau ou sur une serviette)*

Les Groupes A & B, uen fois germés, garderont leur fraîcheur
une semaine au frigo. Bien rincer avant de manger!

Evert-Fresh / Sacs Verts : Utiliser pour allonger le temps de con-
servation de produits vivants au frigo ! Double temps/réutilisable

www.wheatgrassgreenhouse.com

Si vous avez des questions, email SEULEMENT:
michael@hippocratesinst.org

Group B

1 cuillère à thé

- Alfalfa
- Broccoli
- Trèfle
- *Moutarde
- *Ail
- *Oignon
- *Radis

*attention!
picquant!

Rangement des graines : Sec & Température pièce

Se conservent plusieurs années.

Ne pas mettre au frigo.
(Graines écaillées : 3 mois)

Toutes les graines :
www.sproutman.com
www.sproutpeople.com

*Essayer toujours d'acheter
des graines Organiques!*

*Appelez-nous et nous vous livrerons les
graines: 1-800-842-2125 demander pour
plus d'information au magasin! Pas de livrai-
son hors des É-U et quantité limitée.*