

Manger équilibré, ok, mais du coup que dois-je trouver dans mon assiette ?

1/4 DE FÉCULENTS

pour avoir de l'énergie tout au long de la journée

On recommande un féculent à chaque repas

1/2 DE LÉGUMES

cuits ou crus pour un plein de vitamines et pour des intestins en pleine forme

Au moins 5 fruits et légumes par jour

1 FRUIT

qui apporte un max de vitamines et qui lutte contre la fatigue

1/4 DE PROTÉINES

pour entretenir tes muscles

Au moins une fois par jour

2 CUILLÈRES À SOUPE DE MATIÈRE GRASSE

pour l'énergie et l'entretien de ton corps

Favoriser la consommation sous forme crue et végétale

1 PRODUIT LAITIER

pour des os solides

2 portions par jour

