

TA SANTÉ DANS TON ASSIETTE !

DU NOUVEAU SUR TON PLATEAU...

LES 5 «POST-EAT» SANTÉ

Boude la salière

et tourne-toi vers

épices & aromates

- curry
- piment
- poivre
- menthe
- ail
- échalote

OUI, aux vitamines
et aux minéraux

- Pain et riz complets
- Fruits et légumes frais
- Fruits et légumes secs

Les oméga 3 c'est un choix sympa

- huile de colza
- noix
- poisson gras (saumon, sardines, maquereaux..)

$1+1=2$

$2+2=4$

$3+3=6$

$4=8$

$5=10$

$0+0=$

Mets de la couleur dans ton assiette !

Au moins 5 tons
et c'est tout bon !

Invite les fruits et légumes
sur ton plateau !



sur ton plateau !

Le tout
accompagné d'eau

Chaque jour,

Tense à varier
le contenu de ton assiette
et fais-toi plaisir,

goûte des
saveurs inconnues!

