

# LES 5 POST-EAT » SANTÉ !

Boude la salière  
et tourne-toi vers

épices & aromates

- curry
- menthe
- piment
- ail
- poivre
- 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..)

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,

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

goûte des  
saveurs inconnues!





# LA FONDATION PILEJE

## Promouvoir la santé durable

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la **Fondation PiLeJe** est une **oeuvre d'intérêt général à but non lucratif**, financée par des dons en mécénat.

Après 10 ans en tant que Fondation d'entreprise, elle est désormais, depuis avril 2015, **abritée par la Fondation de France**. Un tel rattachement lui permet de bénéficier des mêmes conditions qu'une Fondation reconnue d'utilité publique.

La nouvelle **Fondation PiLeJe** élargit son objet à l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée.

Depuis sa création, elle a organisé de **nombreux événements** dans toute la France, en partenariat avec des **mairies, écoles, associations et entreprises**.

*Fascicule « les 5 clés de l'Alimentation Santé »*  
La Fondation PiLeJe vous l'offre sur simple demande à [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)



FR

FLYER



Pour en savoir plus, retrouvez des reportages sur les conférences en France, articles, conseils et astuces:  
[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)  
[Facebook/fondation PiLeJe](https://www.facebook.com/fondation-pileje)