

LES 5 POST-EAT » SANTE !

Boude la salière

et tourne-toi vers

- épices & arômes
- curry
 - piment
 - poivre
 - menthe
 - ail
 - échalote

Mets de la couleur
dans ton assiette !

Au moins 5 tons
et c'est tout bon !

Invite les fruits et légumes
sur ton plateau !

Le tout
accompagné d'eau

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...)



$1+1=2$

$2+2=4$

$3+3=6$

$4+8$

$5+10$

Chaque jour,

Pense à varier
le contenu de ton assiette

et fais-toi plaisir,

goûte des
savoureuses inconnues !



$0+0=0$

Conception : Sibille de Rousiers

Retrouvez des idées de recettes et menus
sur www.fondation-pileje.com



LA FONDATION PiLeJe

Promouvoir la santé durable

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la **Fondation PiLeJe** est une **œuvre 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



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