

Follow me TO BE HEALTHY!



*POUR ETRE EN FORME !

Les fruits et légumes sont une partie essentielle
d'une alimentation équilibrée et en manger
tous les jours réduit le risque d'obésité et de
MNT (maladies non transmissibles). Encore
une bonne raison de manger au moins 400g de
fruits et légumes par jour.

#FRESHANDHEALTHY



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

Enjoy it's from Europe - Plaisirs d'Europe

L'UNION EUROPEENNE SOUTIEN
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE #400GCHALLENGE

Comment manger au moins 400g de fruits et légumes par jour ?



Tu verras que ce n'est pas si compliqué ! On croit en toi : suis notre programme et en moins d'une semaine, tu seras déjà près du but !

Jour 1

Ecoute les conseils de ta grand-mère : une pomme par jour ne peut que te faire du bien ! (80 g)

Jour 2

Au lieu de ramener ta fraise, manges-en une poignée ! (120 g)

Jour 3

La cerise sur le gâteau ? Il paraît que les fruits et légumes contiennent 80 à 95% d'eau pour te maintenir hydraté. Les concombres et pastèques sont les champions de l'hydratation. Ils seront délicieux en salades, accompagnés de feta et d'huile d'olive. (200g : tu es à mi-chemin !)

Jour 4

Et si tu mélangeais tes spaghettis avec des tagliatelles de courgettes ? Elles se marient parfaitement avec de la sauce tomate et du parmesan. (300g !)

Jour 5

Emporte un fruit, ou pose une corbeille de fruits sur le plan de travail de la cuisine pour toujours avoir un fruit sous la main quand tu as envie d'un en-cas. Cela t'aidera à augmenter ta dose journalière sans avoir à y penser ! (objectif #400gchallenge)

Jour 6

Prépare une soupe pendant le weekend. Faciles à préparer, les soupes sont des options rapides et faciles quand tu rentres tard à la maison et que tu n'as pas envie de cuisiner. Chaudes ou froides, elles sont bonnes toute l'année ! (Un bol t'apportera environ 250g)

Jour 7

Déjà prêt pour ces 400g ? Une moitié de pamplemousse le matin, une salade avec du concombre et de l'avocat au déjeuner, et des pâtes au pesto d'épinards avec des tomates cerise au dîner, et le tour est joué ! (460g !)

Tu souhaites relever d'autres défis ? Tu as des questions sur le rôle des vitamines sur ton organisme? **Visite notre site web**

