

Follow me TO BE HEALTHY!



*POUR ETRE EN FORME !

Les fruits et légumes pourraient devenir des incontournables : ils sont super faciles à manger et disponibles tout au long de l'année ! Nous allons t'aider à faire des fruits et légumes des ingrédients essentiels à ton quotidien, tout en évitant le gâchis, parce que nous nous préoccupons de l'environnement autant que toi !

#FRUITVEGFAN



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

DEVENIR UN FAN DE FRUITS ET LÉGUMES



Les fruits et légumes sont un des moyens les plus faciles et les moins onéreux de consommer la dose journalière recommandée de nutriments nécessaires à une vie saine.

Qu'ils soient crus, entiers, tranchés, émincés, cuits, rôtis, sous forme de soupe, de purée ou en tarte, **les fruits et les légumes sont là pour toi – et tu ne t'en laisseras pas !**

Jour 1

Planifie tes repas pour la semaine et intègre des fruits et légumes à chaque repas. Cela t'aidera à faire tes courses, à économiser et à réduire tes déchets !

Jour 2

Achète des fruits et légumes à différents stades de maturation, en fonction du moment où tu souhaites les manger.

Jour 3

Regroupe la préparation de tes repas : prépare tes repas à base de fruits et légumes le week-end et congèle-les pour toujours avoir quelque chose de sain à grignoter !

Jour 4

Garde toujours un panier de fruits dans ta cuisine pour tes en-cas ou pour un petit déjeuner sur le pouce.

Jour 5

Sois curieux – va au marché, discute avec les maraîchers et essaie un nouveau fruit ou un nouveau légume chaque mois !

Jour 6

Ne gaspille rien. Quand les fruits et les légumes commencent à avoir perdu de leur fraîcheur, fais-en des soupes, des crumbles ou des compotes. Ce sont d'excellentes façons de les « sauver » de la poubelle !

Jour 7

Invité à dîner ? Apporte un panier de fruits et légumes à ton hôte au lieu d'un bouquet de fleurs.

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

