

**Follow me
TO BE HEALTHY!**

***POUR ETRE EN FORME !**



**Que tu sois carnivore, pescétarien,
végétarien ou végétan, les fruits et
les légumes sont essentiels à ton
alimentation quotidienne.**

#VITAMINLOVER



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

Enjoy it's from Europe - Plaisirs d'Europe

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



LES FRUITS ET LES LÉGUMES SONT LES MEILLEURS ATOUTS DE TON CORPS ET DE TON ESPRIT

Les fruits et légumes contiennent les vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E et K, ainsi que de l'eau et des fibres alimentaires dont tu as grand besoin : tout cela est nécessaire au bon fonctionnement de ton corps !

Ils contiennent des micronutriments : la plupart contiennent du cuivre, du manganèse, du potassium, du sélénium, du calcium, de l'iode, du magnésium et du phosphore, en proportions variées.

Certaines vitamines (A, C, E) et d'autres composants tels que les polyphénols et les caroténoïdes ont des propriétés antioxydantes, ce qui veut dire qu'ils aident nos cellules à lutter contre les radicaux libres et le stress oxydatif.

Jour 1

Le premier jour, commence en douceur : mange une carotte. Elle te fournira deux fois la dose journalière recommandée de vitamine A !

Jour 2

Continuons avec les B en restant efficaces : une poignée de champignons te fournira des vitamines B2, B3, B5 et B9 !

Jour 3

Pour débusquer la vitamine C, mise sur le rayon agrumes du supermarché. #DYK que le poivron rouge contient en fait plus de vitamine C que l'orange ?

Jour 4

Prêt pour un vrai défi cette fois-ci ? La vitamine E est plus difficile, mais pas impossible à trouver : improvise un smoothie avec des mûres, du cassis et des épinards.

Jour 5

Envie de fantaisie aujourd'hui ? Mise sur le cuivre ! L'avocat sera ton meilleur ami : coupe-le en deux et ajoute-le à ta salade préférée.

Jour 6

Un des fruits les plus riches en potassium est long et jaune (indice : c'est la banane !). C'est aussi une bonne source de fibres et de glucides : mange-en une entre les repas pour combattre les fringales !

Jour 7

Le dimanche, concentrons-nous sur les fibres. Tu n'as que l'embarras du choix : kiwis, aubergines, artichauts et haricots verts sont à ta disposition. Les aliments à base de céréales complètes et légumineuses contribueront aussi à t'apporter des fibres.

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

