

**Follow me
TO BE HEALTHY!**
*POUR ETRE EN FORME!



#400GCHALLENGE

JOYEUSES FÊTES!

La fin de l'année approche! Mais ça n'est pas une excuse pour oublier les fruits et légumes. Tu peux t'en servir pour faire des repas sains qui impressionneront tes invités pendant les fêtes.

Le poireau, un incontournable de la saison hivernale et souvent mal-aimé, est délicieux en quiche.

Envie de faire la fête jusqu'à l'aube? Les champignons ne manquent pas de nutriments pour t'aider à tenir le coup!

Les clémentines ne sont pas réservées aux enfants sages, alors n'attends pas que le Père Noël t'en apporte. Elles t'aideront à récupérer après ta soirée du Nouvel An.



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



¹ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-poireau,89.html>

² <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-champignon,92.html>

³ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-clamentine-mandarine,17.html>