

**Follow Me**  
**TO BE HEALTHY!**  
\*POUR ETRE EN FORME!



**#400GCHALLENGE**

**PRÉPARE LES REPAS DE TA SEMAINE**

Quand il s'agit de nourrir toute ta famille, le secret c'est d'anticiper ! Tu sais déjà que les fruits et légumes sont l'un des moyens les plus faciles et les moins chers pour apporter à ton corps un grand nombre de nutriments essentiels pour être en bonne santé. Alors organise tes repas de la semaine à l'avance, sans oublier les fruits et légumes, avec notre agenda prêt à l'emploi ! #400gChallenge

# WEEKLY meal PLANNER

LUNDI

*Salade César*

MARDI

*Lasagne!*

MERCREDI

*Restes* ↙

JEUDI

*Soupe au potiron  
& croque monsieur*

VENDREDI

*Légumes grillés  
et saumon*

SAM/DIM

*Ratatouille & poulet*

*Brunch!*

*courses:*



**NE PAS OUBLIER:**  
*Sport*  
*Maman et papa arrivent vendredi!*

**ENJOY IT'S FROM EUROPE**

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

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.