

Follow me TO BE HEALTHY!

*POUR ETRE EN FORME!

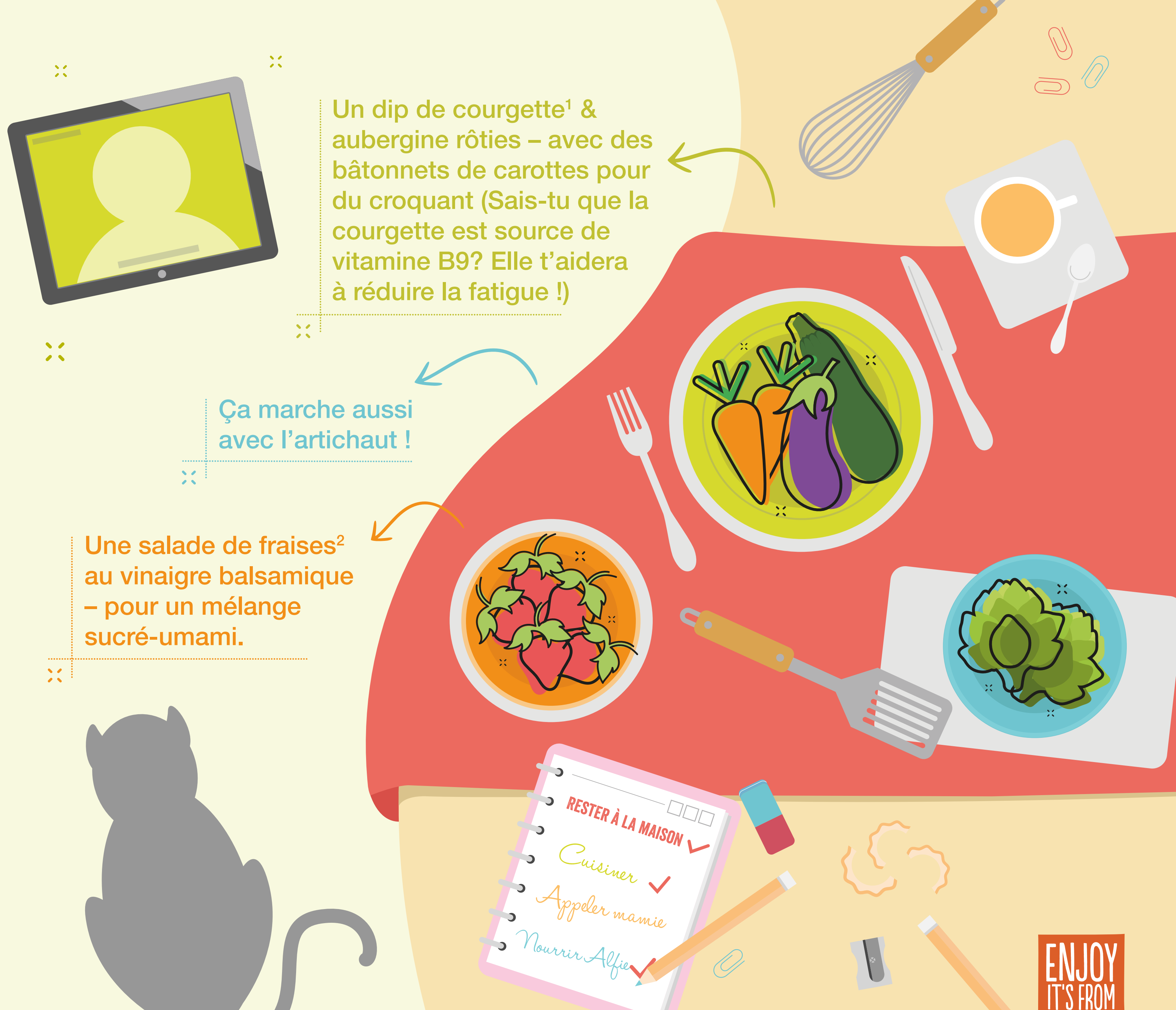


#400GCHALLENGE

RESTEZ CHEZ VOUS AVEC LES FRUITS & LEGUMES

C'est vrai qu'en ce moment le seul moyen de voir tes amis ce sont les apéros virtuels, mais il y a au moins un bonus à #resterchezsoi : c'est toujours toi qui choisis les snacks (et sains en plus !).

Que ce soit avec tes amis, ta famille ou tes collègues, prépare un apéro virtuel au top grâce aux fruits et légumes ! Voici quelques recettes saines et légères pour égayer ton apéro et relever facilement le #400gChallenge.



Un dip de courgette¹ & aubergine rôties – avec des bâtonnets de carottes pour du croquant (Sais-tu que la courgette est source de vitamine B9? Elle t'aidera à réduire la fatigue !)

Ça marche aussi avec l'artichaut !

Une salade de fraises² au vinaigre balsamique – pour un mélange sucré-umami.



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-allegations-courgette,95.html>
²<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-fraise,19.html>

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.