

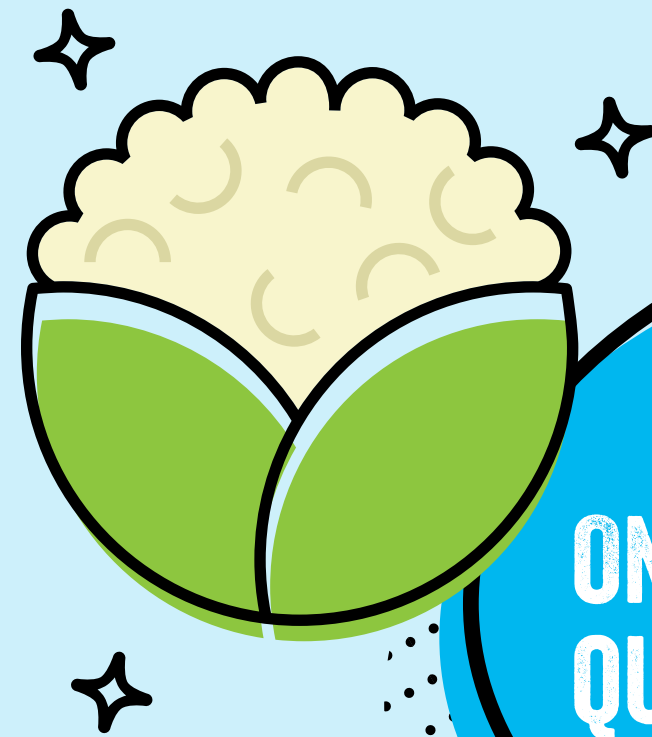
**Follow Me**  
**TO BE HEALTHY!**  
\*POUR ETRE EN FORME!



**#400GCHALLENGE**

## FRUITS & LEGUMES ENTRE POTES

Tu sais sans doute maintenant qu'une alimentation riche en fruits et légumes est idéale pour ta santé – Alors pourquoi ne pas parler du #400gChallenge à tes potes ce mois-ci ? – Leur dire que manger (au moins) 400g de fruits et légumes chaque jour aide ton corps à obtenir tous les nutriments dont il a besoin pour être en bonne santé. Voici quelques astuces pour partager le #400gChallenge avec tes potes.



**ON COMMANDE À EMPORTER,  
QU'EST-CE QUE TU PRENDS ?**

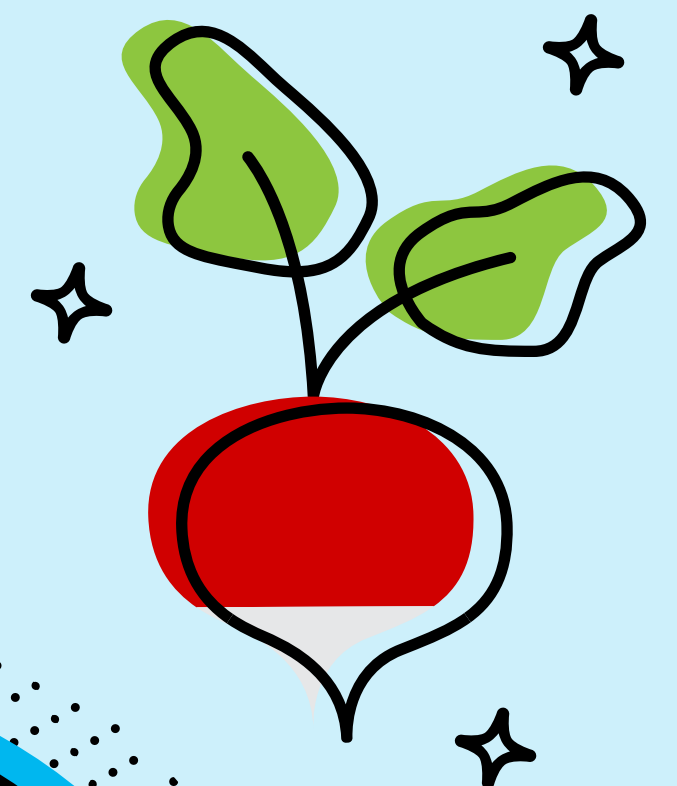
AJOUTE DES  
CRUDITÉS À L'APÉRO.

**COMME LE CHOU-FLEUR,  
RADIS OU CÉLÉRI CRUS**

**ACHÈTE UNE  
CORBEILLE DE FRUITS**

POUR TES COLOCS, TU  
PEUX AUSSI Y METTRE  
DES LÉGUMES!

**ON PEUT PARTAGER  
UNE SALADE !**



**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



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