

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



#400GCHALLENGE

FRUITS & LÉGUMES ET PETIT BUDGET

Manger sainement ne devrait pas te ruiner – en réalité, une alimentation riche en fruits et légumes peut être très abordable, quel que soit ton budget.

Voici quelques conseils pour gérer tes dépenses tout en profitant de tous les bienfaits des fruits et légumes.

CONSOMME DE SAISON

VÉRIFIE QUELS SONT LES PRODUITS DE SAISON AVANT D'ALLER FAIRE TES COURSES. ACHÈTE LOCAL QUAND TU PEUX, LES PRODUITS FRAIS SONT SOUVENT MOINS CHERS DANS LES PETITS MARCHÉS DE PRODUCTEURS.

OFFRE SPÉCIALE!

NE NÉGLIGE PAS LES FRUITS ET LÉGUMES "MOCHES" (& ÉVITE LE GASPILLAGE !)

LES FRUITS & LÉGUMES AUX FORMES BIZARRES PEUVENT SOUVENT ÊTRE ACHETÉS À PRIX RÉDUIT ET SONT TOUT AUSSI BONS QUE LES « BEAUX » PRODUITS.



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

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