

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



#400GCHALLENGE

GAGNER DU TEMPS AVEC LES FRUITS & LÉGUMES

Décembre est un mois chargé pour nous tous, mais quels que soient tes plans pour la fin d'année, il y a des plats riches en fruits et légumes rapides à préparer et qui t'aident à gagner du temps.

Ils peuvent être préparés de plein de façons simples et différentes dans la folie des vacances de Noël – que tu aies prévu d'emballer tes paquets, décorer ton sapin ou de rattraper le temps perdu avec tes amis et ta famille. Les fruits et légumes sont savoureux et une très bonne source de nutriments, qui demandent peu de préparation et te donnent plus de temps pendant la saison des fêtes, tout en s'assurant que tu restes en forme.



MANGE DU CHOU CRU POUR BÉNÉFICIER DE DIFFÉRENTS NUTRIMENTS QUE LORSQU'IL EST CUIT

EXPÉRIMENTE EN METTANT TES LÉGUMES SUR LA PLAQUE DU FOUR, C'EST LA BASE POUR PLEIN DE RECETTES ET C'EST RAPIDE À PRÉPARER.

EN PLUS, ILS SONT DE SAISON

LES LÉGUMES RACINES COMME LE PANAIIS OU LE RUTABAGA SONT TOP POUR LA CUISSON LENTE. ESSAYE DE LES CUISINER EN PURÉE POUR CHANGER DES POMMES DE TERRE.



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.