

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

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

COMMENCER LA NOUVELLE ANNÉE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

Adieu 2020 et place à la nouvelle année !
Mais n'oublions pas ce qu'on a appris
cette année. Combien d'astuces et de
recettes as-tu essayé ?

Souviens-toi que chaque nouvelle
portion de fruits et légumes t'apporte
des bénéfices sur ta santé ! –
Continue à nous suivre en 2021 pour
de nouveaux challenges !

EN 2020,
J'AI ...

- PRÉPARÉ MES REPAS À L'AVANCE
- PRÉPARÉ DES SNACKS SAINS POUR LES APÉROS VIRTUELS
- PRÉPARÉ DES SNACKS DE FRUITS ET LÉGUMES À GRIGNOTER EN CAS DE PETITE FAIM
- DÉBUSQUÉ DES MYTHES SUR LES FRUITS & LÉGUMES
- ACHETÉ DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON
- CUISINÉ DES LÉGUMES RÔTIS AU FOUR

EN 2021,
JE VAIS ...

- INTÉGRER DES FRUITS & LÉGUMES À MES PLATS DE FÊTE
- ESSAYER DE NOUVELLES RECETTES VENUES DU MONDE ENTIER
- EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
- PARTAGER LE #400GCHALLENGE AVEC MES AMIS



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

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