

Follow Me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

ES IST ZEIT FÜR EINE FEIER AUF FRANZÖSISCHE WEISE

Am 14. Juli feiert Frankreich seinen Nationalfeiertag – den Tag der Bastille! Es ist ein Feiertag, normalerweise eine Ausrede, um das Sommerwetter und ein schönes Picknick zu genießen – alles gute Gelegenheiten, um die 400g Challenge anzunehmen!

Wie wäre es zum Feiern mit einem gesunden, fruchtigen Tricolore-Rezept: bleu, blanc, rouge et délicieux!

BLAUBEEREN
BLAUES OBST UND GEMÜSE SIND SCHWER ZU FINDEN, ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR UNSERE ERSTE FARBE MIT BLAUBEEREN! SIE SIND EINE QUELLE FÜR VITAMIN K1, WELCHES DIE BLUTGERINNUNG UNTERSTÜTZT. ¹



KOKOS

ist reich an Ballaststoffen
und gibt die wise Farbe hinzu!

ERDBEEREN

FÜR ROT GIBT ES VIELE MÖGLICHKEITEN, ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR ERDBEEREN, DIE REICH AN FOLATEN SIND, UND HELFEN WENIGER MÜDE ZU SEIN. ²



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



¹ https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/myrtille/?tab=allegations_nutritionnelles
² https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/fraise/?tab=allegations_nutritionnelles