

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



#400GCHALLENGE

**C'EST L'HEURE DE FAIRE LA FÊTE
À LA FRANÇAISE !**

Le 14 juillet, la France célèbre sa fête nationale – c'est le jour de la prise de la Bastille ! C'est un jour férié, en général une bonne excuse pour profiter du beau temps et d'un bon pique-nique – toutes les occasions sont bonnes pour relever le 400g Challenge !

Pour fêter ça, pourquoi pas préparer une recette saine & fruitée tricolor: bleu, blanc, rouge et c'est délicieux !

MYRTILLES

LES FRUITS ET LÉGUMES BLEUS SONT DIFFICILES À TROUVER, PRENONS DES MYRTILLES POUR NOTRE PREMIÈRE COULEUR ! ELLES SONT SOURCES DE VITAMINE K1, QUI AIDE LA COAGULATION DU SANG.¹



FRAISES

ET POUR LE ROUGE, IL Y A DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS. OPTE POUR DES FRAISES RICHES EN FOLATES, QUI AIDENT À RÉDUIRE LA FATIGUE.²

NOIX DE COCO

*Riche en fibre, la
va égayer cette salade!*

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

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



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

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.