

Follow Me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

E' ORA DI FESTECCIARE
ALLA FRANCESE!

Il 14 Luglio, la Francia celebra la propria festa nazionale – il giorno della presa della Bastiglia! E' una giornata di vacanza e solitamente una buona scusa per godersi un bel picnic al sole – tutti buoni motivi per affrontare al meglio la 400g Challenge!

Per festeggiare, perché non preparare una salutare ricetta di frutta tricolore: blu, bianco, rosso e delizioso!

MIRTILLI

FRUTTA E VERDURA BLU SONO DIFFICILI DA TROVARE, DEI MIRTILLI ANDRANNO BENE PER IL PRIMO COLORE! SONO UNA FONTE DI VITAMINA K1, CHE AIUTA LA COAGULAZIONE DEL SANGUE.¹



FRAGOLE

PER IL ROSSO, CI SONO COSÌ TANTE OPZIONI, VAI CON LE FRAGOLE CHE SONO RICCHE DI FOLATI, CHE AIUTANO A RIDURRE LA FATICA.²

Ricco di fibre, **IL COCO** rallegrerà questa insalata!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AIUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

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

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.