

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



#400GCHALLENGE

VOYAGER EN EUROPE AVEC LES FRUITS ET LEGUMES : GRECE

Il n'est peut-être pas possible de voyager en ce moment, mais tes papilles peuvent voyager depuis le confort de ta cuisine! Essayer de nouveaux fruits et légumes est une super façon de casser la routine.

C'est la deuxième partie de cette série de 3 posts sur les plats typiques à base de fruits et légumes de certains pays européens. C'est parti pour la Grèce!

Source de Vitamine C¹ et de beta-carotène (provitamine A)

SALADE GRECQUE

AUSSI CONNUE SOUS LE NOM SALADE HORIATIKI, C'EST UNE RECETTE FACILE POUR ATTEINDRE LE #400GCHALLENGE ELLE EST COMPOSÉE DE FETA, DES TOMATES, DE CONCOMBRE, D'OIGNON ROUGE ET D'OLIVES NOIRES

YAMMAS

FRUITS ET YAOURT GREC

DES FRUITS, DU YAOURT GREC, DES NOIX ET DU MIEL – OU ENCORE FROUTA KE YAOURTI – TOUTE LA GRÈCE EN UNE BOUCHÉE! AVEC DE LA PÊCHE ET DU MELON.

Riche en beta-carotène (vit. A) et source de potassium et Vitamine B9²

ENJOY IT'S FROM EUROPE



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

¹https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-grappe/?tab=allegations_nutritionnelles
²https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/melon/?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 européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.