

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



**#400GCHALLENGE**

## AUTOUR DU MONDE AVEC LES FRUITS ET LEGUMES : ITALIE

L'Europe rouvre peu à peu ses portes, mais tu peux toujours expérimenter la Dolce Vita sans la prise de tête du voyage !

C'est la dernière info de notre série en 3 parties et on se dirige vers le pays de la pizza, des pâtes, et bien plus ! On va vous faire découvrir une partie de l'Italie que vous ignorez peut-être – grâce à des recettes à base de fruits et légumes, évidemment.

DES ARTICHAUTS AVEC DE L'HUILE D'OLIVE,  
DE L'AIL, DE L'ORIGAN ET DE LA MENTHE :  
UNE RECETTE TRADITIONNELLE D'ITALIE<sup>1</sup>  
ET TON CORPS T'EN REMERCIERA !

**ARTICHAUTS**

**TRAVEL**

**POURQUOI?**

LES ARTICHAUTS SONT RICHES EN FIBRES ET SOURCES DE FOLATES, QUI CONTRIBUENT À UNE SYNTHÈSE NORMALE DES ACIDES AMINÉS ET À UNE FORMATION NORMALE DU SANG.<sup>2</sup>

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**

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



Enjoy it's from Europe = Plaisirs d'Europe

<sup>1</sup><https://anitalianinmykitchen.com/artichokes-alla-romana/>  
<sup>2</sup>[https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations_nutritionnelles)