

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



#400GCHALLENGE

C'EST L'HEURE DES FRUITS ET LEGUMES EN CONSERVE !

Jusqu'à présent on t'a montré de nombreuses façons pleines de créativité d'intégrer plus de fruits et légumes dans ton alimentation – pour t'aider à atteindre le #400gChallenge !

Ce mois-ci, on a des conseils pour ceux qui ne se posent jamais et ne prennent pas le temps de se préparer à manger. Avoir des conserves de tomate dans ses placards ! On peut s'en servir pour tellement de recettes, tu peux en faire plein de choses... De la shakshuka, des spaghetti alla puttanesca, une base pour les soupes et currys... Partage avec nous tes idées !



TOMATES

LES TOMATES SONT UN ESSENTIEL EN CUISINE – ET POUR UNE BONNE RAISON ! SI TU VEUX MANGER DES PRODUITS DE SAISON EN OCTOBRE, C'EST PRATIQUE (ET SAIN) D'AVOIR UNE OU DEUX CONSERVES SOUS LA MAIN.

VITAMINE A

LES TOMATES CONTIENNENT DE LA VITAMINE A¹, QUI CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT NORMAL DE TON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET AU MAINTIEN D'UNE VISION ET D'UNE PEAU NORMALES !

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

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



¹https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-ronde/?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.