

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



#400GCHALLENGE

SI FACILE, TU POURRAIS MÊME LE FAIRE EN DORMANT !

Le mois dernier, on t'a montré des moyens rapides de cuisiner avec des fruits et légumes en conserve. Quand il s'agit de manger en vitesse, pas besoin de décrocher ton téléphone – on te donne des moyens faciles pour utiliser les restes !

C'est mieux pour ton porte-monnaie, ta santé et pour l'environnement – pas de gaspillage alimentaire, grâce à nos conseils tu ne perdras plus une miette de tes fruits et légumes ! C'est l'heure d'être créatif ! Pour te réconforter cet hiver, pourquoi ne pas essayer notre colcannon ?

LE CHOU

LE CHOU EST AU CENTRE DE NOTRE RECETTE DE COLCANNON! C'EST UN LÉGUME SOUS-ESTIMÉ – LES GENS PENSENT QU'IL EST ENNUYEUX, MAIS IL EXISTE DE NOMBREUSES MANIÈRES DE LE SUBLIMER! EN PARLANT DE STYLE, LE CHOU EST SOURCE DE VITAMINE C.

Oignon & Beurre



Purée de Pomme de Terre



Chou Haché



VITAMINE C

ÇA PEUT SEMBLER SANS RAPPORT, MAIS LA VITAMINE C CONTRIBUE AU MAINTIEN D'UNE DENTITION NORMALE, PARFAIT POUR GARDER LE SOURIRE PENDANT LES MOIS D'HIVER!

ENJOY IT'S FROM EUROPE

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



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

Enjoy it's from Europe = Plaisirs d'Europe