



Lundi

À la menu



12h

19h

Mardi

12h

19h

Mercredi

12h

19h

Jeudi

12h

19h

Vendredi

12h

19h

Samedi

12h

19h

Dimanche

12h

19h

(c) www.avenuedescapucines.wordpress.com

5 fruits et légumes par jour !



--	--	--	--	--

Une portion, c'est 80 à 100g de fruits ou de légumes.

--	--	--	--	--

Par exemple : 3 portions de fruits et 2 de légumes et le tour est joué !

--	--	--	--	--

Un potage avant le repas, c'est une ration de légumes en plus !

--	--	--	--	--

Bien essayé, mais les jus de fruit, ça ne compte pas !

--	--	--	--	--

Pour ne pas s'ennuyer : le mieux, c'est de varier !

--	--	--	--	--

Et si on mange plus de 5 portions, c'est encore mieux !

--	--	--	--	--



Bon appétit !

