

RENTRÉE VITAMINÉE

APRÈS L'ÉTÉ, NOTRE CORPS A
BESOIN DE BONS NUTRIMENTS
POUR RESTER EN FORME.

Fruits frais, légumes colorés,
légumineuses et céréales sont
au rendez-vous pour faire le
plein de vitamines, minéraux et
fibres.

Salade grecque
(concombre et fêta)

Curry de légumes aux pois chiches

Fromage

Smoothie pêche et citron vert