

CALCIUM

POUR DES OS SOLIDES !

Légumes verts, choux, eaux minérales.

VITAMINES

POUR ÊTRE EN FORME !

Fruits et légumes, à volonté !

PROTÉINES

LES BRIQUES DE L'ORGANISME !

**Tous les aliments, hors huiles et sucres, contiennent des protéines !
Les céréales, légumineuses et noix sont particulièrement riches en protéines.**

FER

POUR ÊTRE EN FORME !

**Pour être en forme et plein d'énergie !
Pour bien absorber le fer, il suffit de consommer
une source de vitamine C au cours du même repas !
Regardez en dessous ;))**

LIPIDES

UNE SOURCE IMPORTANTE DE CALORIES !

**Certains lipides sont essentiels ! (oméga-3 et oméga-6) retrouvez des exemples ici !
La qualité importe plus que la quantité : privilégiez les huiles de colza, olive, lin...**

CALCIUM

POUR DES OS SOLIDES !

**La vitamine D aide à fixer le calcium !
Privilégiez les boissons végétales enrichies en calcium et en vitamine D
(vérifiez les ingrédients).**

LES PLAISIRS

MAIS RESTONS RAISONNABLE ;))

L'INDISPENSABLE

UNE FOIS PAR JOUR SUFFIT
POUR S'ASSURER UNE BONNE SANTÉ!

PROTÉINES

LES BRIQUES DE L'ORGANISME !

**Tous les aliments, hors huiles et sucres, contiennent des protéines !
Les céréales, légumineuses et noix sont particulièrement riches en protéines.**