



# MARS

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MANGEZ BIEN, SENTEZ-VOUS BIEN  
FAITES LE PLEIN DE FRAÎCHEUR !



- Changez le riz pour du quinoa ou du couscous.
- Mangez votre portion quotidienne de fruits et légumes.
- Buvez 8 verres d'eau.
- Remplacez un dessert par un fruit.
- Découvrez les légumineuses.
- Incorporez du tofu à une recette.
- Préparez une salade au lieu de frites.
- Réduisez le sucre dans votre café/thé.
- Essayez un smoothie vert pour le petit-déjeuner.
- Préparez un repas fait maison en famille.

Planifiez un défi gourmand  
par semaine.

