



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

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 | | | | | |



- 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.

