



ET VOUS ? QUEL EST VOTRE RÉFLEXE FRUITS ET LÉGUMES ?

- ☐ En crudités pour une assiette pleine de couleurs.
- ☐ Quand j'ai une petite faim ou un petit coup de mou.
- ☐ En gratin pour plaire à toute la famille.
- ☐ En conserve ou en surgelés quand je suis pressé.
- ☐ Je n'en ai pas vraiment.

ENVIE DE MANGER PLUS DE FRUITS & LÉGUMES ?

DEMANDEZ LE DÉPLIANT
DE SOLUTIONS À VOTRE MÉDECIN



AYEZ LE RÉFLEXE DU PLEIN DE VITAMINES



Il n'y a que **les fruits et les légumes** qui apportent **un cocktail** aussi important **de vitamines, de minéraux, d'antioxydants...** indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

ENVIE DE MANGER PLUS DE FRUITS & LÉGUMES ?

DEMANDEZ LE DÉPLIANT
DE SOLUTIONS À VOTRE MÉDECIN



ADOPTEZ LE RÉFLEXE DE LA VARIÉTÉ !

Il y a 1001 façons de manger
5 portions de fruits
et légumes par jour,
**L'IMPORTANT
C'EST DE VARIER !**



**Crus, cuits,
en conserve, surgelés...**
À VOUS DE CHOISIR !

À RETENIR

Chaque portion de fruits
et légumes supplémentaire
est bénéfique **pour votre santé***.

ENVIE DE MANGER PLUS DE FRUITS & LÉGUMES ?

DEMANDEZ LE DÉPLIANT
DE SOLUTIONS À VOTRE MÉDECIN

