



L'équilibre au quotidien

soutient le **jeudi Veggie**

Quelques actions bien-être pour une alimentation équilibrée!

- ✓ Je mange au moins **5 fruits et légumes** par jour.
- ✓ Je mange **des féculents** à chaque repas.
- ✓ Je goûte **avant de saler**.
- ✓ **Tous les jeudis, c'est veggie!**
- ✓ Je bois **1,5 litre** d'eau par jour.
- ✓ Je réduis ma consommation de matière grasse et préfère les **matières grasses végétales**.
- ✓ Je **cuisine** de préférence au four, à la vapeur ou dans une poêle anti-adhésive.
- ✓ Je bouge au moins **30 minutes** par jour.



plus d'info sur:  
[www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be)