



Bien manger



Dans le 1^{er} panier se trouvent beaucoup trop de corps gras, sucres rapides et féculents :

- ✓ Frites
- ✓ Pop-corn
- ✓ Hamburger
- ✓ Chocolat
- ✓ Saucisses
- ✓ Soda
- ✓ Pain blanc
- ✓ Ketchup



Dans le 2^{ème} panier se trouvent en revanche :

- ✓ Des protéines
 - ✓ Des produits laitiers
 - ✓ Des fruits et légumes
 - ✓ Des céréales complètes
- ⇒ Tout ce qu'il faut pour préparer un bon repas, être en pleine forme et rester en bonne santé.

