

DES IDÉES DE MENUS

4 PETITS-DÉJEUNERS POUR COMMENCER DU BON PIED



5 DÉJEUNERS OU DÎNERS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ



LA COLLATION POUR UNE PAUSE PLAISIR ET SANTÉ

Choisir 1 ou 2 aliments parmi 3 groupes :



3 exemples de collation



Alors, qu'allez-vous manger au prochain repas ?

Flashez-moi pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels