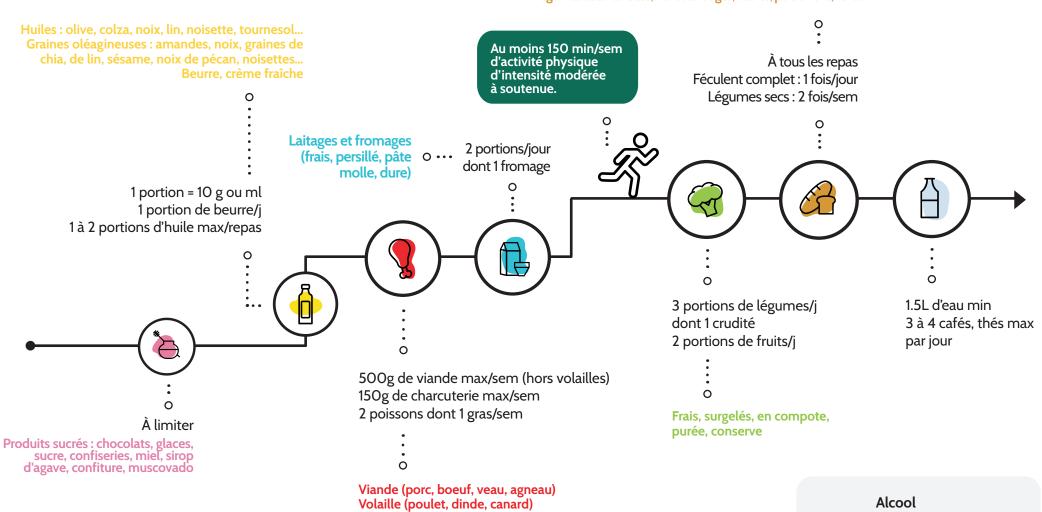
## Smart Zoom



Aliments de saison, bruts, locaux, bio et cuisinés maison

## L'ÉQUILIBRE PAR LA NUTRITION

Céréales: riz, blé (boulghour, épeautre), maïs, quinoa, orge, sarrasin, amaranthe Aliments céréaliers : farine, pain, pâtes, galettes Légumes secs: lentilles, haricots rouges, blancs, pois chiche, fèves...



## RÉDUIRE **J**

Aliments ultra-transformés, avec additifs (conservateurs, colorants, arômes...), sodas Charcuterie (saucisson, jambon, viande de grison, pancetta...) Poisson gras (sardine, maquereau, hareng, truite, saumon)



2 verres/jour max, 10 verres/sem max. pas tous les jours