

boost!  
&  
moi



Les bienfaits  
des fruits et légumes

**boost!**  
&  
**moi**

**Vous savez qu'il faut en manger au minimum 5 par jour. Et pourquoi donc ?**

Riches en fibres, minéraux et vitamines, ils représentent un atout santé indiscutable !  
Renforcement des défenses naturelles, prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité et de certains cancers.  
Il serait dommage de s'en priver !

Alors usez de votre imagination et consommez-les sous toutes leurs formes : frais, surgelés ou en conserve, ils sont tous excellents pour votre santé.

Il existe des centaines de façon de les cuisiner et de les agrémenter, en jouant sur les couleurs et les textures. Pensez à utiliser les fruits et légumes de saison et à varier les plaisirs : crus ou cuits, ils raviront vos papilles.

**FRUITS ET LÉGUMES SONT DES RÉSERVES DE BIEN-ÊTRE : DE QUOI SE SENTIR BIEN DE L'INTÉRIEUR ET AVOIR UN JOLI TEINT !**



# Fruits et légumes