

RENTRÉE VITAMINÉE

APRÈS L'ÉTÉ, NOTRE CORPS A BESOIN DE BONS NUTRIMENTS POUR RESTER EN FORME.

Fruits frais, légumes colorés, légumineuses et céréales sont au rendez-vous pour faire le plein de vitamines, minéraux et fibres.



MARDI 8 SEPTEMBRE 2026

Salade grecque
(concombre et fêta)

Curry de légumes aux pois chiches

Fromage

Smoothie pêche et citron vert