

60

millions
de consommateurs

**CUISINER
BON ET SAIN**
Nos miniguides
nutritionnels



Manger moins de viande



*Rééquilibrer
son alimentation*

*Devenir
végétarien ?*

*Les trésors
cachés des
légumineuses*

*Repérer
une viande
de qualité*

Plus de légumes, c'est possible !