



«5 par jour»

Gardez la forme!



www.5parjour.ch

«5 par jour», comment ça marche ?

- Savourez chaque jour trois portions de légumes et deux de fruits.
- Mettez sur la variété: frais, surgelés, crus ou cuits, tout compte.
- Faites le plein de vitamines avec les fruits et les légumes: c'est bon pour la forme!

Mangez quotidiennement
cinq portions
de fruits et de légumes.

Une portion correspond à
120 grammes ou à une poignée.



«5 par jour», un univers plein de saveur



Recettes

Laissez-vous inspirer par les recettes alléchantes de «5 par jour».



Fruits et légumes

Apprenez des choses passionnantes sur les différentes sortes de fruits et de légumes.



Conseils et astuces

Découvrez comment intégrer «5 par jour» dans votre quotidien.



Minibus «5 par jour»

Louez le minibus «5 par jour» pour vos événements.

www.5parjour.ch

«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.



Découvrez
«5 par jour»!

