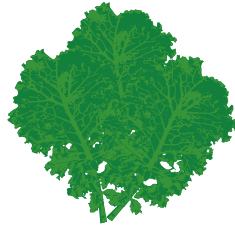


Construit ta salade composé, étape par étape.

1. Commence par une base de légumes verts à feuilles



Mâche



Choux frisé



Épinard



Salade



Roquette

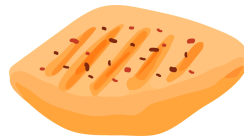
2. Intègre une source de protéines



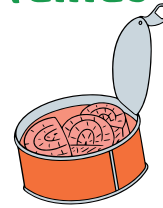
Oeuf



Tofu



Poulet

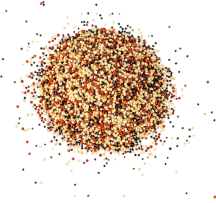


Thon



Saumon

3. Ajoute des glucides complets



Quinoa



Lentille



Riz



Patate douce



Haricot

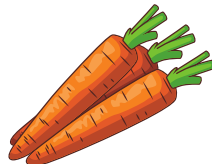
4. Ajoute des vitamines et des anti-oxydants



Tomate



Concombre



Carotte



Choux



Poivron



Oignon

5. Agrémente avec une source de bon gras



Huile d'olive



Noix



Graines de courge



Olives



Avocat



Fêta