

Mangez mieux !

Compose un repas équilibré en quelques minutes et
marque le plus de points santé possible !



Les règles

Tire ou choisis 6 aliments dans le sac.

Compose ton repas équilibré.

Calcule ton score santé.

1 légume 🥕	+2
1 fruit 🍎	+2
1 féculent (pain, riz, pâtes...) 🍞	+2
1 protéine (viande, œuf, poisson...) 🍗	+2
1 Matière grasse raisonnable 🥛	+1
1 Boisson saine non sucrée (eau, tisane...) 💧	+1
Aliments ultra-transformés ou très sucrés	-2

9-10 pts : Excellent repas !

6-8 pts : Correct mais améliorable

0-5 pts : Attention ! Trop déséquilibré

Envie d'encore plus de défis ? Compose ton repas en ajoutant

1 des 4 thèmes suivants :

- Repas végétarien
- Zéro sucre ajouté
- Menu sans cuisson
- Produit local obligatoire

