

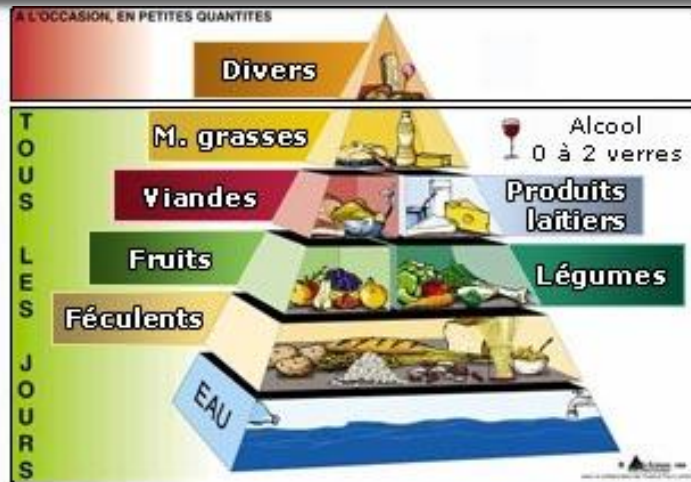
Manger équilibré



Quentin_mallarino

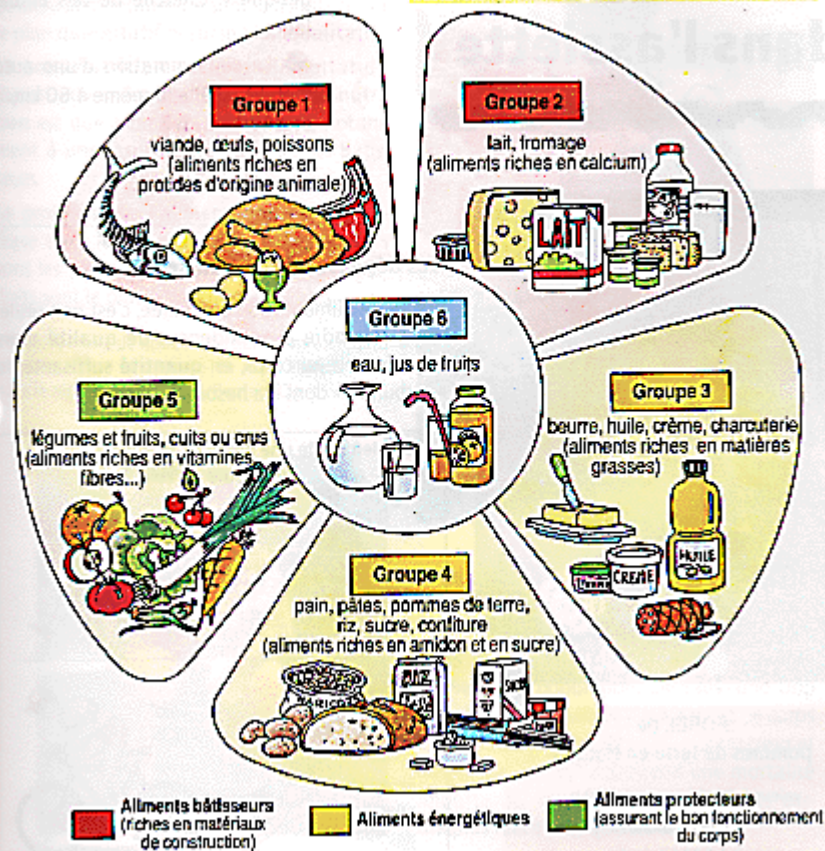
Antonin_melchiori

Un repas équilibré c'est :



Que faut-il manger chaque jour ?

Les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.



Avant



après



Liens intéressants pour maigrir:

<http://www.regimesmaigrir.com/conseils-astuces/astuces-pour-maigrir.php>

<http://www.regimedukan.com/>

<http://entrainement-sportif.fr/>