

MON REPAS VÉGÉTARIEN

Une fois par semaine !

C'est un repas
SANS VIANDE ET SANS POISSON.

Des oeufs,
des produits
laitiers



Des légumes, fruits, céréales (blé, maïs, riz...),
tubercules (pommes de terre, patates douces, topinambours...),
légumineuses (lentilles, pois, haricots...)

Manger végétarien et équilibré, c'est facile !

