



# Mes 10 actions bien-être !

- ✓ Je mange au moins **5 fruits et légumes** par jour.
- ✓ Je mange **des féculents** à chaque repas.
- ✓ Je goûte **avant de saler**.
- ✓ Je peux **me passer de viande** certains jours.
- ✓ Je mange **du poisson** une à deux fois par semaine.
- ✓ Je bois **1,5 litre** d'eau par jour.
- ✓ Je réduis ma consommation de matière grasse et préfère les **matières grasses végétales**.
- ✓ Je mange **2 produits laitiers** par jour, de préférence maigres.
- ✓ Je **cuisine** de préférence au four, à la vapeur ou dans une poêle anti-adhésive.
- ✓ Je bouge au moins **30 minutes par jour**.



Téléchargez l'application TicketFinder pour trouver les restaurants participants au programme.



plus d'info sur: [www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be)

