

1



Garnissez votre yogourt ou votre gruau de petits fruits.

4



Optez pour des fruits et légumes prêts à manger.

2



Préparez un repas sur une plaque en incluant des légumes rôtis.

5



Remplissez vos sandwichs et roulés de légumes.

3



Dégustez un bol bouddha en repas.

6



Doublez votre consommation de légumes avec un sauté.



@HalfYourPlate



@halfyourplatecanada

Pour trouver des recettes et des conseils visitez [halfyourplate.ca/fr](http://halfyourplate.ca/fr)