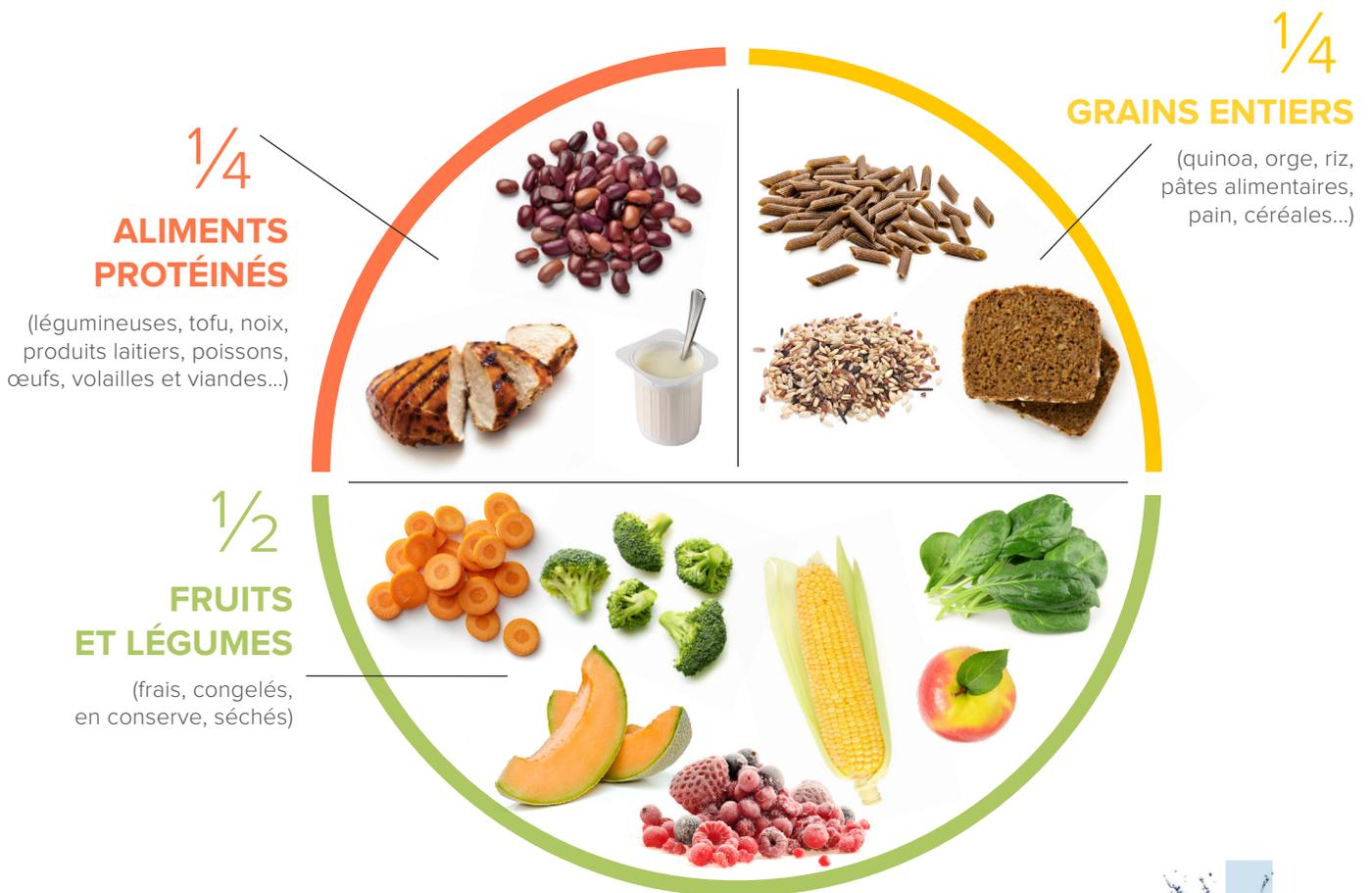


Adoptez l'assiette santé TOUGO!

L'assiette TOUGO, c'est une simple règle de proportions pour bien répartir les différents groupes d'aliments dans son assiette, une règle qui donne la plus grande place aux fruits et légumes. Pas besoin de mesurer ses aliments: on remplit la moitié de son assiette de fruits et de légumes en y allant à l'œil, et voilà!



L'eau est la
meilleure des boissons!
Buvez-en fréquemment tous les jours.

