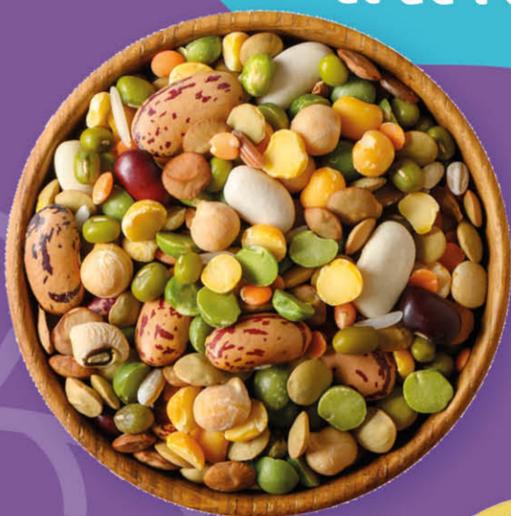


LA
**VIC
TOIRE**
DANS L'ASSIETTE

**LES PÂTES, LE PAIN,
LES CÉRÉALES, LE RIZ,
LES LÉGUMES SECS...**
pour les sucres lents
et de l'énergie en stock



LES ALIMENTS TONUS

**LE CHOCOLAT, LES FRUITS
SECS, LES COMPOTES...**
pour les sucres rapides
et un tonus immédiat

**LA VIANDE,
LE POISSON, LES ŒUFS...**
pour les protéines
et des muscles
en pleine forme



elior ©

