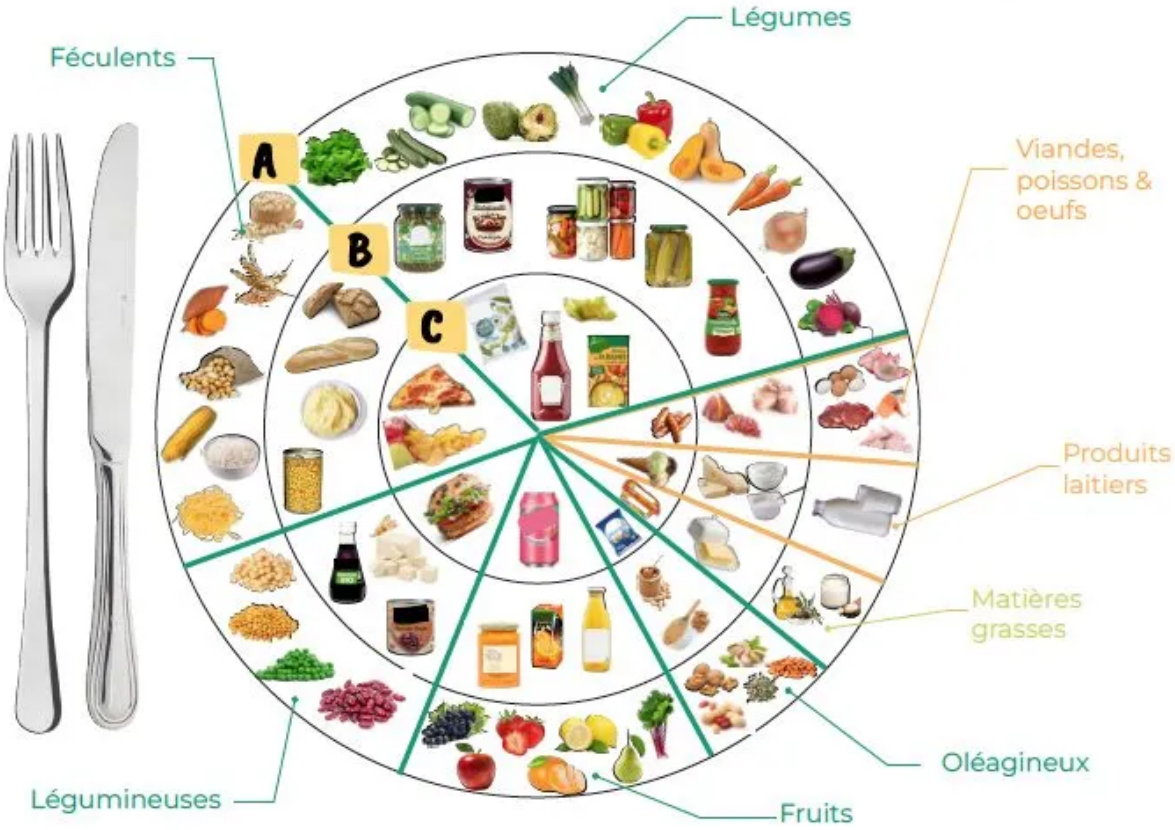
síga

L'ASSIETTE 3V

Cette assiette vise à nous **aider à mieux manger**, en suivant la **règle des 3V**.
Vous trouverez ci-dessous les indications pour l'utiliser au quotidien. **Bon appétit !**



A Aliments bruts ou peu transformés

B Aliments transformés

C Aliments ultra-transformés