













## *Vivre healthy au quotidien*








Voici des idées d'aliments bons pour l'organisme, pour remplacer le gras inutile.




### *Idées de substituts pour une alimentation saine*

<b>BEURRE</b>	<i>Banane</i>
	
	
	<i>Avocat écrasé</i>
	
	
	<i>Yaourt à la grecque</i>
	
	
	<i>Miel</i>
	
	

<b>RIZ BLANC</b>	<i>Riz complet / brun</i>
	
	

<b>HUILE DE TOURNESOL</b>	<i>Huile d'olives</i>
	
	

<b>SUCRE</b>	<i>Compote de pomme</i>
	
	
	<i>Sirap agave</i>
	
	
	<i>Stevia</i>
	
	

<b>CRÈME</b>	<i>Lait de coco</i>
	
	
	<i>Yaourt à la grecque</i>
	