



TOUS LES MOIS, RETROUVE NOS ASTUCES ET PETITS JEUX POUR ÊTRE INCOLLABLE SUR LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON !

Penchons-nous sur le cas de l'avocat : originaire d'Amérique Latine, ce fruit ne daterait pas d'hier. On aurait retrouvé des pousses d'avocatier datant de 8000 ans... avant notre ère ! Et s'il a longtemps été considéré comme un produit de luxe en Europe, l'avocat avait une toute autre réputation en Amérique où on le surnommait le beurre du pauvre... C'est peut-être car il contient beaucoup de matières grasses. Mais rassure-toi, ce sont de « bons » acides gras insaturés, utiles pour le cœur. Eh oui, nous, on plaide la cause de l'avocat !



ÉCRASE TON AVOCAT ÉPLUCHÉ ET AJOUTES-Y UN PEU DE CITRON AVANT DE L'ÉTALER SUR DES TOASTS, C'EST DÉLICIEUX !

C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



RETROUVEZ
LES BÉNÉFICES
DE L'AVOCAT

W	G	S	X	Z	Q	A	R	M	F	I	B	R	E	Y	MAGNESIUM
I	Q	Y	K	O	D	O	U	C	E	U	R	B	Y	M	ACIDES
M	A	G	N	E	S	I	U	M	C	C	C	W	V	H	VITAMINES
T	F	Y	M	Z	B	V	Y	D	D	F	E	B	D	Z	DOUCEUR
S	D	S	A	T	I	E	T	E	M	A	R	D	U	O	ONCTUOSITE
V	I	T	A	M	I	N	E	S	N	V	E	U	I	F	SAVEURS
T	P	E	I	G	R	E	N	E	R	O	A	A	I	L	FIBRE
A	P	Z	E	P	E	T	P	E	Q	C	R	E	L	T	SATIETE
C	P	Y	U	D	P	U	X	W	T	A	V	P	G	T	FRUIT
I	N	K	S	R	U	E	V	A	S	T	N	R	M	J	AVOCATIER
D	Q	N	B	F	C	S	Y	X	B	I	D	C	O	L	SAIN
E	T	I	S	O	U	T	C	N	O	E	Q	Q	I	B	ENERGIE
S	B	O	R	S	A	I	N	O	C	R	Y	S	R	E	

