

## TIPS & TRICKS

# LES ALIMENTS À ÉVITER



Réduisez le sucre (gâteaux, viennoiseries, sodas, jus de fruits, céréales du petit déjeuner, laitages, et compotes industrielles).



Choisissez les bons corps gras (beurre cru, crème fraîche cru, huile première pression à froid).



Limitez la consommation de lait de vache.

