Menu vitamines

Ce menu riche en fruits et légumes, est idéal pour le faire le plein de vitamines (vitamine A, C), de minéraux (potassium, magnésium) et rester en forme cet été. Le poisson est également à l’honneur, il apporte des protéines, vitamines et oligo-éléments. Le colin, par exemple, est l’aliment protéique idéal des menus équilibrés.