

Le grand défi des végétaux

L'une des plus grandes études portant sur le microbiote a montré que les personnes qui mangeaient 30 végétaux différents par semaine présentaient une plus grande diversité de bactéries dans leur microbiote et donc une meilleure santé intestinale.

Wahou!

Si tu l'acceptes, ta mission consistera donc à manger le plus de végétaux **différents** possible sur 7 jours : légumes, fruits, céréales, légumineuses, herbes, graines, noix...

On y va ?

A toi de jouer !

Semaine du _____ au _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15



C'est un bon début !



Ca avance, ça avance :)

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Ca devient intéressant !
Continue,
tu es sur la bonne voie



Génial !
Ton microbiote est heureux
que tu prennes soin de lui