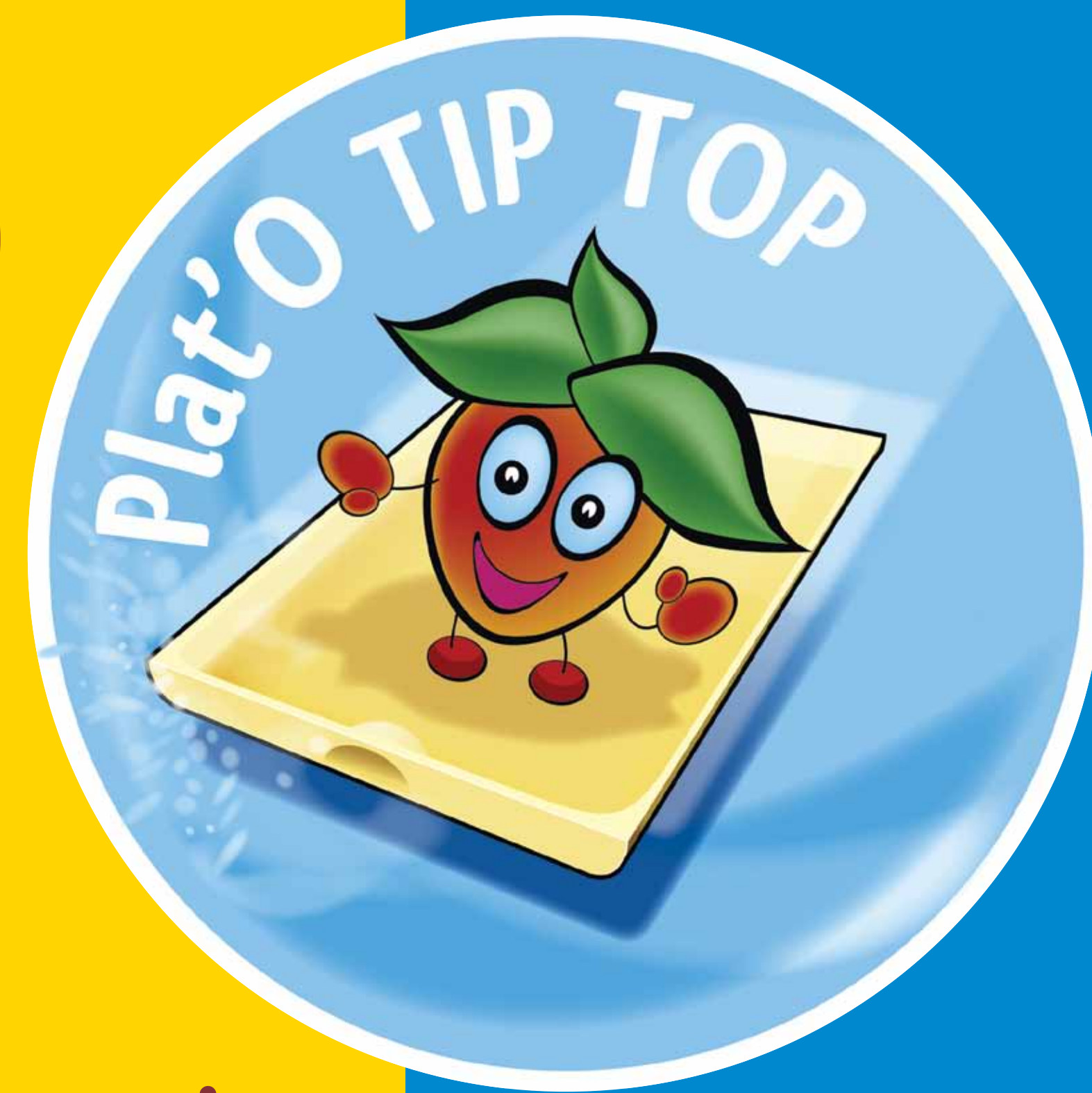


Avec ton **Plat'O** **TIP TOP**

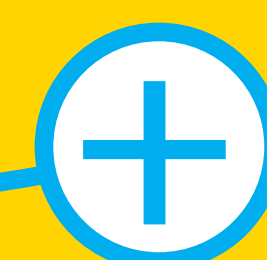
Surfe facile sur la vague de l'équilibre !



Suis le guide avec cette nouvelle signalétique.
Tip Top surfer a déjà fait le bon choix pour ton repas.

Retrouve-le en un clin d'oeil sur la ligne du self pour te servir une entrée, un plat, un produit laitier et un dessert.

SUIS CES 4 MACARONS POUR AVOIR TOUT BON



Ajoute du pain si tu veux
et n'oublie pas l'eau pour t'hydrater

Cette nouvelle façon de composer ton plateau te permet de trouver le meilleur équilibre. En effet, le **plat'O TIP TOP** comprend tous les groupes d'aliments pour être en forme :

DES PRODUITS LAITIERS

> croissance

DES FRUITS

> vitamines

DES LÉGUMES

> minéraux, fibres

DES PROTÉINES

> muscles

DES FÉCULENTS

> énergie

DES MATIÈRES GRASSES

> vitamines, énergie

DES PRODUITS SUCRÉS

> sucre

L'EAU

> hydratation

