

ET SI ON VOUS DISAIT
QU'EN MANGEANT
VOUS PARTICIPEZ
À UNE AVENTURE
SCIENTIFIQUE ?

HABITANTS DU 20^{ÈME} !
MODIFIEZ
VOTRE ALIMENTATION
COLLECTIVEMENT...

... LES SCIENTIFIQUES
LE MESURERONT
DANS LES ÉGOUTS.

DU 24
AU 30
NOVEMBRE
2025

COMMENT PARTICIPER ?

- 1 MANGER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES
- 2 AIDEZ-NOUS À AMÉLIORER CETTE ACTION, EN AJOUTANT CES ALIMENTS AUX REPAS DE LA SEMAINE

LUNDI
24



MAÏS • CHOCOLAT

MARDI
25



CITRON • POMME
(POISSON,
SI POSSIBLE)



MERCREDI
26



CÉRÉALES
LÉGUMINEUSES
(LIN, MILLET,
POIS-CHICHES OU
HARICOTS ROUGES)

JEUDI
27



CHOU-FLEUR
BROCOLIS OU CHOU
AIL
(POULET,
SI POSSIBLE)



VENDREDI
28



BANANE • LENTILLES
(PAS DE VIANDE,
SI POSSIBLE)



SAMEDI
DIMANCHE
29/30



SOJA

DANS LA MESURE DU POSSIBLE MANGEZ SAIN, ÉQUILIBRÉ, LOCAL, DE SAISON, BIO... (RECETTES ET ASTUCES PETITS BUDGET SUR LE SITE)

