

Faire un bon repas au restaurant tout en restant vigilant aux apports de sucres et de gras ?
C'est possible !

Bien choisir son repas est un jeu d'enfant, et permet de se faire plaisir au restaurant, sans culpabiliser et sans nuire à sa santé. Il suffit de combiner les mets en respectant l'équilibre alimentaire. C'est le sujet du troisième épisode de *Bien dans Mon assiette*.