



**Ce que je mange
le matin ne me fait
pas grossir**

XOLNI



**L'huile d'olive est
la moins calorique
des huiles**

**Toutes les huiles sont équivalentes au
niveau des calories**

INTOX



**L'orange est le fruit
le plus riche en
vitamine C**

**Les fruits les plus riches sont les kiwis
et les fruits rouges**

INTOX



**Le miel est plus
sucré que la
confiture**

**Le miel contient 80 % de sucre
et les confitures 60 %**

INFO



**Les boissons
« light » ou « zéro »
peuvent être
consommées à
volonté**

**La seule boisson indispensable
au corps humain est l'eau**

INTOX

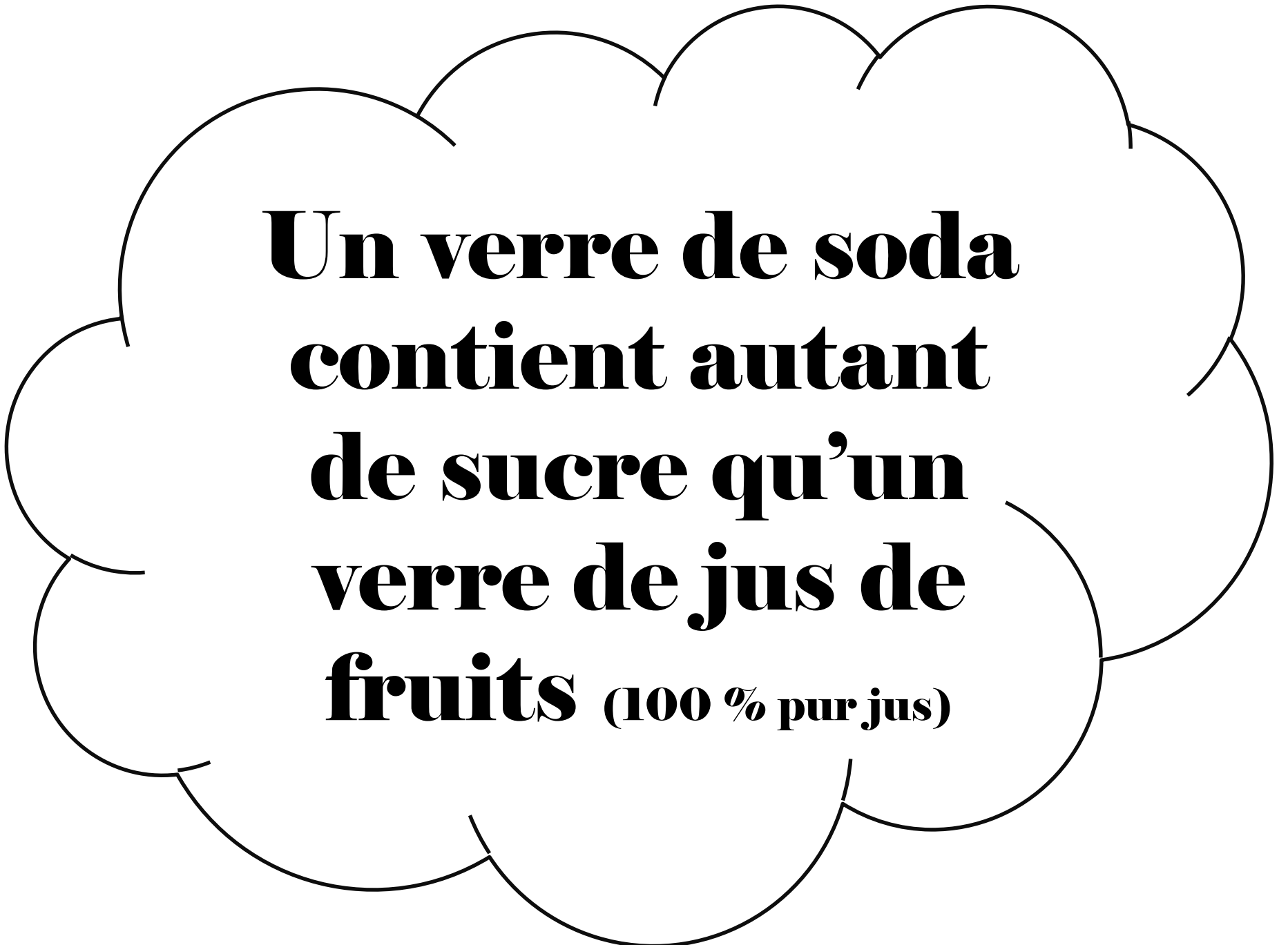


**Il faut éviter
les distractions
à table**

(TV, journal, téléphone ...)

**Les distractions à table perturbent
les sensations alimentaires**

INFO



**Un verre de soda
contient autant
de sucre qu'un
verre de jus de
fruits (100 % pur jus)**

ONLINE



**Les bonbons
sans sucre ne
contiennent
pas de calorie**

**Les bonbons sans sucre sont aussi caloriques
que les bonbons normaux**

XOJNII



**Il faut éviter de
manger des
féculents le soir**

XOLNI



**Pour maigrir il
faut éviter les 3 P
(Pain - Pâtes -
Pommes de terre)**

XOLNI



**Manger du
fromage le soir fait
grossir**

XOLNI