



- CLÉ 1**
- Moins transformé ✓
 - Varié, coloré, frais, bio ✓
 - 80/20 (%) ✓

- CLÉ 2**
- Moins transformé, naturalité
 - Adaptation glucidique (% insulino-Rés)
 - Changer les habitudes
- CF HFLC

- CLÉ 3**
- Tester
 - Tester
 - Tester
-
- mounie saché @ gmail.com PNN