

**60**  
**millions**  
de consommateurs

Méditerranéen, microbiote,  
à indice glycémique bas...

**À CHAQUE SAISON  
SON RÉGIME SANTÉ**

# MANGER ÉQUILIBRÉ



**LES ASTUCES  
POUR BIEN  
S'ORGANISER**

**ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER, PRINTEMPS**  
**Les courses, les menus et les recettes**

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)