

LES 10 COMMANDEMENTS

Le ventre plein, tes courses tu feras

Ta liste de courses tu suivras

Ton menu tu prépareras

Moins de viande tu mangeras

Le vrac tu privilégieras

le fait- Maison tu pratiqueras

Les produits industriels tu éviteras

Les légumes du marché tu achèteras

*Les galettes et les gâteaux tu
prépareras*

*Les légumes de supermarché tu
éviteras*