LES FRUITS ET LÉGUMES KETO D'AOÛT

My Keto Help propose **des fiches éducatives téléchargeables spécialement adaptées à toute la famille**, fournissant des informations précises et concises sur l'alimentation.

Voici le focus sur **les légumes et fruits keto d'Août** et leur grammage de glucides pour 100 g pour les légumes et par portion de 30 grammes pour les fruits.

Ces fiches ont pour objectif d'enseigner aux plus jeunes **les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée de façon ludique**.

En somme, ces fiches éducatives alimentaires de My Keto Help permettent aux petits et grands une compréhension adaptée à leur âge, leur permettant ainsi d'adopter **de saines habitudes alimentaires pour soutenir leur croissance, leur développement et leur bien-être général.**

LES FRUITS
ET LÉGUMES
KETO
AOÛT