



Au menu...

Chez Supermarché Match, on a encore mis les bouchées doubles pour vous aider à mieux manger au quotidien. Le fruit de notre réflexion ? De nouveaux plats préparés par nos pros encore plus sains bénéficiant de notre label « Bon pour moi », un podcast pour répondre à vos questions autour de la nutrition mais également ce nouveau magazine « Tout sainement » dédié aux bons produits, aux bonnes habitudes alimentaires et à votre bien-être ! Vous y retrouverez les dernières tendances nutrition, les meilleurs produits de saison, de petites recettes délicieusement équilibrées, une idée d'activité sportive pour garder la forme, le tout saupoudré des précieux conseils de notre diététicienne nutritionniste Pauline BUDYNSKI.

Mais trêve de blabla, le mieux, c'est encore de vous laisser le dévorer !

Au goût du jour _____ 4

Le règne végétal

Rayon bien-être _____ 8

Melon & pastèque

Carnet de recettes _____ 12

Brochettes de melon et crevettes à la menthe
Salade estivale tomate cerise, avocat et pastèque

Secrets de producteurs _____ 14

Rencontre avec Jérôme Jausseran

Il va y avoir du sport ! _____ 16

Prêts à nager dans le bonheur ?

Carnet de recettes boisson _____ 18

Bora Bora

Bien jouer _____ 19

DIRECTRICE

DE LA PUBLICATION :

Marion Van Mullem Ibled

RÉDACTRICE EN CHEF :

Nathalie Depaepe

PHOTO :

Adobe Stock

RÉDACTEURS MAGAZINE :

Agence Le Nouveau Béliér

CONCEPTION ET RÉALISATION :

Agence Le Nouveau Béliér

PRODUCTION :

NANOTERA

IMPRIMÉ EN FRANCE