

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |

#### Horizontal

- 1 Légumineuse du mois de mai, abondante dans le sud ouest. Abréviation de recommandation de marche ou vélo pratiqués en endurance
- 2 Herbe aromatique
- 3 Graine à broyer pour assimiler les oméga 3
- 4 Grâce au programme d'éducation thérapeutique proposé à la maison du cœur , nous vous aidons à modifier les votres. Champion
- 5 Article scientifique feuilleté pour actualiser régulièrement notre site Internet. Diffusé, publié
- 6 Charcuterie à base de porc ou de canard donc à limiter : maximum 1 fois/semaine
- 7 Unité de temps. Apparue, issue
- 8 Préparations le plus souvent grasses

#### Vertical

- 1 Elles sont au nombre de 7 et ont chacune un rôle spécifique et complémentaire
- 2 Dans
- 3 Viande blanche, mais tous ses morceaux ne sont pas maigres
- 4 Liaison pour associer 2 huiles : olive/colza complémentaires. Pâte au lait de vache, sous forme de motte du Jura et des Alpes
- 5 Lieu d'exploitation du sel, ami et ennemi
- 6 De vache, chèvre, brebis
- 7 Il est recommandé d'en consommer 2 fois/semaine dont 1 gras
- 8 Appendice ayant des récepteurs permettant d'accentuer le goût des aliments

*(Solution dans l'espace téléchargement)*