



23 amandes par jour

AUSSI SIMPLE QUE 1,2,3 AMANDES !

Une portion de 30g d'amandes, soit environ 23 amandes est la quantité idéale d'amandes à manger par jour. Pour s'en souvenir, c'est aussi simple que 1,2,3 : 1 poignée, 23 amandes. Donc comment pourrez-vous vous assurer qu'ils mangent leurs 23 amandes?

Voici quelques astuces pour mesurer la portion parfaite à chaque fois :

Achetez pour vos patients, des « boîtes à collation » à remplir quotidiennement avec 23 amandes en visitant notre site :

AlmondBoard.com/shop



**UN PETIT
POT BÉBÉ**



**1/4 DE TASSE
À MESURER**



**3" X 3" FEUILLET
AUTOADHÉSIF**



UNE POIGNÉE



**L'ÉCRAN
D'UN SMARTPHONE**



**UN VERRE
SHOT**