



Pour croquer le monde entier,
Composez menus variés.

Trop, c'est trop.

Et trop peu n'est pas assez.

Buvez et buvez plusieurs fois
Dans la journée.

Évitez les faux amis :

Sucre, graisse et compagnie.

Mâchez, mâchez, mâchez,

Et trois fois n'est pas assez.

J'écoute, j'écoute mon corps
Me dire ce qui lui plaît.

C. TRÉMOLIÈRE