une TABLE qui RÉUNIT, un APÉRITIF qui ENCHANTE.



Astuces du chef

Pour bien **choisir** vos **quantités** pour votre **buffet** ou **cocktail dînatoire** :

Quelles quantités par personne ?
Combien de grammes par personnes ? Combien de pièces par personnes ?

Apéritif	Cocktail	Cocktail dînatoire	Salade	Viande, Poisson, Charcuterie	Fromage
6/8 pièce/pers.	10/12 pièce/pers.	18/20 pièce/pers.	150 à 175 g/pers.	250 g/pers.	50 à 75 g/pers.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr