



# Mangeons bien et sain en consommant les champignons

## Pourquoi devons nous consommer les champignons?

1. Aliments de substitution à la viande ou au poisson
2. Sans huile, sans graisse
3. Riche en vitamine D
4. Riche en protéines
5. Renforcent votre immunité
6. Combattent les maladies

**Champignons frais**



**Champignons séchés**



**Champignons sauvages comestibles**



**Nettoyage des champignons pour la consommation locale au Bénin**

**Semences de champignons**



Pour toutes informations utiles, contactez-nous au : 63098888 Email. [cadaongbenin@gmail.com](mailto:cadaongbenin@gmail.com)