

Ingrédients & conseils d'utilisation



Vous allez participer au "*Ration Meal Challenge*" et nous vous en remercions. Ci-dessous, vous trouverez la liste des ingrédients qui composent les barres de rationnement ainsi que quelques conseils d'utilisation.

Ingrédients*:

- Farine de blé
- Huile végétale (partiellement hydrogénée)
- Sucre
- Protéine de Soja
- Extrait de malt
- Vitamines et minéraux

Conseils d'utilisation:

N'oubliez pas de manger lentement et de bien mâcher;

Selon votre goût, vous pouvez également émietter la ration dans de l'eau chaude pour réaliser un porridge.

*** Si vous êtes allergique à l'un des ingrédients mentionnés, veuillez ne pas consommer le produit et utiliser une recette alternative pour réaliser le challenge. Vous la trouverez sur notre site internet: www.adra.be**

*** Si vous ressentez un effet indésirable, autre que la faim, après l'ingestion de la ration, veuillez stopper immédiatement sa consommation.**



RATION MEAL

CHALLENGE

Règles du Challenge

- 1. Le challenge devra être réalisé dans les 15 jours qui suivent la réception des barres.**
- 2. Durant une journée (24h), ne consommez que les barres de rationnement (une par repas) et de l'eau à volonté;**
- 3. Lors de chaque "repas", prenez une photo/vidéo de votre challenge;**
- 4. Dans votre vidéo/photo:**
 - Expliquez votre challenge;
 - Rappelez la situation de la famine dans l'Est de l'Afrique*;
 - Invitez le public à lutter contre la famine en soutenant les activités d'ADRA*;
 - Mettez au défi deux de vos amis.
- 5. Postez ensuite vos photos/vidéos sur les réseaux sociaux avec le #RationMealChallenge / #ADRABelgium / #HungerCrisisEastAfrica**

* vous trouverez sur notre site (www.adra.be) les informations concernant la crise alimentaire que traverse l'Afrique de l'Est, les projets mis en place par ADRA ainsi qu'une recette facile à réaliser pouvant remplacer les barres de rationnement dans le challenge. Pour vous aider, vous trouverez également dans la rubrique "Ration Meal Challenge" des phrases types que vous pouvez utiliser dans votre communication.