

Bien
manger



Essayez un nouveau légume ou fruit chaque semaine

Consommez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers

Choisissez du poisson, de la viande maigre et des substituts comme des légumineuses, des lentilles et du tofu

Buvez chaque jour 2 tasses de lait ou de boisson de soya enrichie

PERSONNALISEZ VOS SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Consommez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires et consultez le tableau de la valeur nutritive des produits emballés afin de pouvoir les comparer et les choisir judicieusement. **Bon appétit!**

