

Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

Je suis en quête de **repas savoureux** et faciles à préparer

Je **m'hydrate** après une activité physique

Je choisis de bons **glucides** pour alimenter mes sports

J'ai besoin d'un coup de pouce **protéiné**

Je me rends au travail ou à l'école à **vélo**

MONALIMENTATION.CA

Bon pour vous, et à votre goût ! Les diététistes vous aident à trouver votre stratégie santé.

Le Mois de la nutrition est présenté
par Les diététistes du Canada
moisdelanutrition2021.ca



Commanditaire officiel
du Mois de la nutrition 2021
monalimentation.ca

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA
CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES